Забота о здоровье - лучшее лекарство

Столетник

№ 5 (342) 2021 г. (05.03 – 18.03)

НАУЧНО-ПОПУЛЯРНЫЙ ЖУРНАЛ

16+

ЛЕЧЕБНОЕ ДЫХАНИЕ
ГИМНАСТИКА СТРЕЛЬНИКОВЫХ

ПИТЬ ЛИ ВИТАМИНЫ?
Узнаем мнение врача

ИДЕАЛЬНАЯ ПАРА:
секреты счастливого брака

ВАЖНЫЕ МЕЛОЧИ
в уходе за собой

ВЕЛИКИЙ ПОСТ
ДУХОВНАЯ РАБОТА







Анастасия МАКЕЕВА:
«Надо научиться быть благодарным за хорошее»

РОСКОШНЫЕ ЗДОРОВЫЕ ВОЛОСЫ – ЭТО РЕАЛЬНО!

Шампуни и бальзамы этой линии:

- укрепляют волосы от корней до кончиков
- предотвращают ломкость и выпадение волос на 98%
- содержат все необходимое для питания и стимулирования роста новых волос





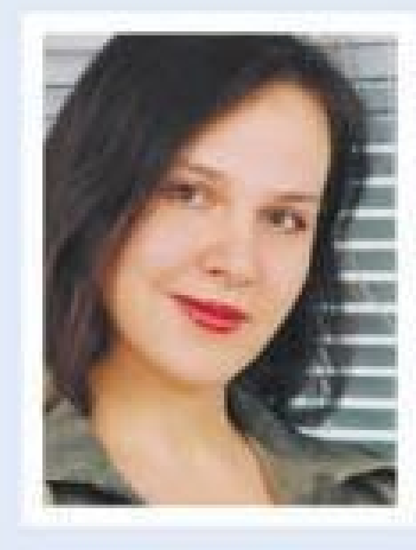
Спрашивайте в аптеках вашего города

Шампунь лошадиное молоко стоп выпадение волос: ЕАЭС N RU Д-RU.АИ13.В.05848 от 19.05.2017

Шампунь лошадиное молоко впечатляющий рост и объем волос: ЕАЭС N RU Д-RU.АИ13.В.05611 от 28.03.2017

РЕКЛАМА

СЛОВО РЕДАКТОРА



ПРАЗДНИК ВЕСНЫ И ЖЕНСТВЕННОСТИ

Дорогие читатели и читательницы, здравствуйте! Этот номер поступит в продажу накануне Международного женского дня 8 Марта, и, конечно, это хороший повод, чтобы поговорить о женственности и поздравить милых дам с их праздником.

Честно говоря, если бы в истории не было Клары Цеткин и Розы Люксембург, ставших идеологами борьбы женщин за свои права, в честь которых и была утверждена эта дата, подобный праздник стоило придумать без всякой идеологической подоплеки. Чтобы на выходе из такой холодной, морозной и тяжелой зимы приободрить женщин, сказать им, какие они красивые и любимые, вызвать улыбки на их лицах и подарить жизнерадостно-желтые веточки мимозы или нежные, хрупкие тюльпаны.

Мне непонятна позиция тех, кто предлагает от этого праздника отказаться: мол, идейный, устаревший. И, как правило, о ней громче всех кричат люди, которых не любят, которые не любят сами, у которых маленькое, «скрюченное» сердце, не способное на благородный поступок во имя Любви. Те, кто не способен даже цветов женщине подарить, а не то что достать звезду с неба и сделать самой счастливой. Те, кто чувствует себя неспособным подставить надежное мужское плечо.

И женщины этот праздник не любят только те, кто всю жизнь привык надеяться только на себя. Кто вопреки женской природе вынуждены были быть сильными, пробивными, а не слабыми и хрупкими.

Давайте не будем прислушиваться к их мнению! Давайте поздравлять своих дорогих и любимых женщин – мам, бабушек, дочерей, сестер и даже внучек – с праздником 8 Марта! Давайте сделаем так, чтобы хотя бы в этот день они почувствовали легкую беззаботность, не были привязаны к плите, не мыли посуду. Не думали о том, чем накормить семью. Чтобы чувствовали себя самыми любимыми. Чтобы могли этот день посвятить целиком и полностью себе, своим увлечениям, реализовать давние свои задумки, сходить на маникюр, сделать новую прическу. И пусть мужчины постараются увидеть в своих женщинах те самые «изюминки» и милые «черточки», ради которых можно отдать все что угодно, только бы была рядом! Самая родная и близкая и в то же время – таинственная «незнакомка» с далекой планеты.

Я поздравляю вас, дорогие женщины, с нашим праздником и желаю, чтобы он не заканчивался никогда. Потому что мы достойны этого!

Татьяна ГОЛЬЦМАН, главный редактор

СОДЕРЖАНИЕ

Гостиная
4. Анастасия МАКЕЕВА: «Надо научиться быть благодарным за хорошее»

Разговор с врачом
8. НУЖНО ЛИ ПРИНИМАТЬ ВИТАМИНЫ БЕЗ НАЗНАЧЕНИЯ ВРАЧА? И чем грозит бесконтрольный прием витаминов?

Есть проблема
10. ОТ ЧЕГО СПАСАЕТ ВИТАМИН С? Аскорбиновая кислота (витамин С) – один из наиболее подробно изученных витаминов

12. РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ COVID-19: обязательно ли ее проходить и для кого это особенно важно?

14. ТРЕМОР ЗАМУЧИЛ… Почему так «треплет» тело?

16. ВАЖНЫЕ АКЦЕНТЫ В УХОДЕ: там, где красота и здоровье тесно переплетаются, мелочей не бывает!



Фитотерапия
18. КОГДА ПРИРОДА ИСЦЕЛЯЕТ… Все новое – это «хорошо забытое старое». Новый тренд в оздоровлении организма – возвращение к природе и ее дарам во благо человека.

Школа диабета
20. СОСУДИСТЫЕ НАРУШЕНИЯ ПРИ ДИАБЕТЕ

Рецепт из конверта
22. Растительные яды и вакцинация Лечебная тетрадь от Виктора КРЫЛОВА

Будьте здоровы!
24. ЛЕЧЕБНОЕ ДЫХАНИЕ Парадоксальная гимнастика Стрельниковых *(Часть 1)*

Духовный мир
26. ДУХОВНЫЕ ПРАВИЛА ВЕЛИКОГО ПОСТА С 15 марта у православных христиан начнется самый длинный пост в году.

28. Знаете ли вы…

Психология
30. НЕРАЗРЫВНЫЕ УЗЫ Секреты долгого счастливого брака

Красота
32. МОРОЗ И КОЖА Нынешняя зима оказалась щедра на морозы, ветра и снегопады…

Здоровое питание
34. ЙОД В НАШЕМ РАЦИОНЕ: почему нужно обязательно есть морепродукты и много ли йода в инжире?

Клуб путешественников
36. «ПО ВОЛНАМ НАШЕЙ ПАМЯТИ» – В ПРАЗДНИК!

Жизнь по звездам
38. Гороскоп на период с 6 по 18 марта от таролога Саоны

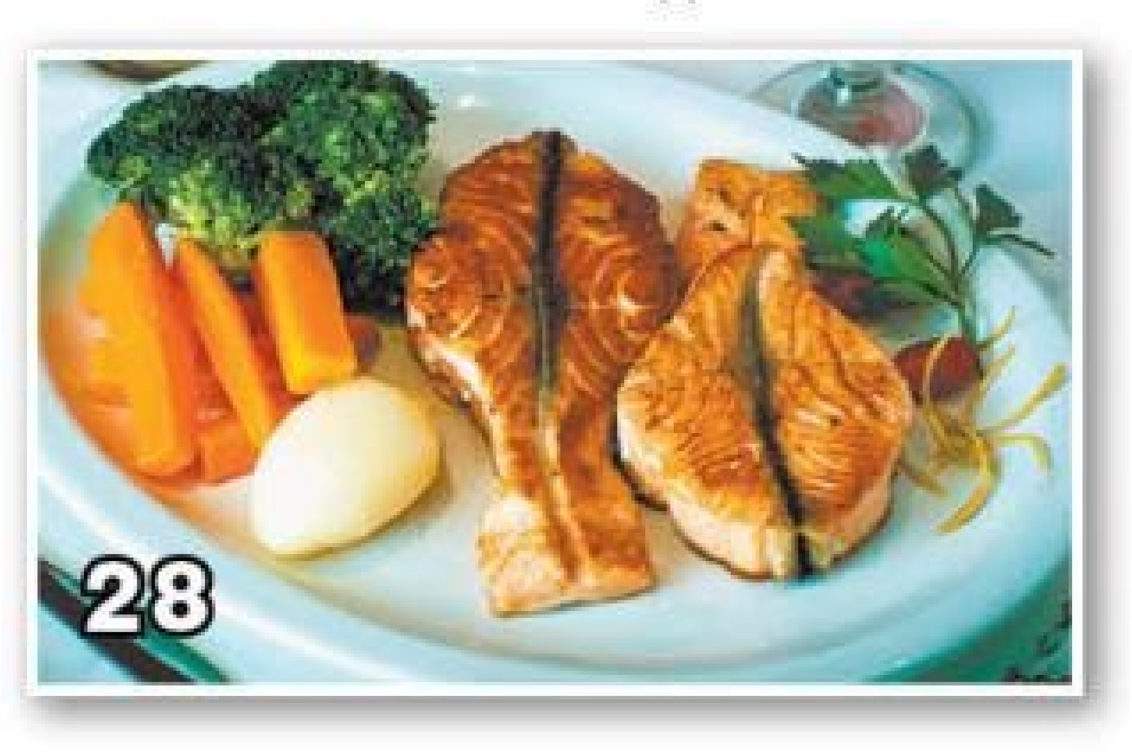
40. КОНКУРС ДЛЯ ПОДПИСЧИКОВ 2021

Конкурсные рубрики с участием читателей (мелованная вкладка)

Наши читатели. Любовь к жизни, друг к другу и к «Столетнику»

Рецепты здорового питания от читателей «Кубики с начинкой из салата»

Итоги конкурса «Внимательный читатель» и новое задание



Уважаемые подписчики!

На страницах «Столетника» вы можете поздравить своих близких, друзей со знаменательной датой.

Поздравительные материалы (ФИО, год, дату рождения, адрес проживания именинника, стихи, текст вашего поздравления) направляйте в редакцию за месяц до важного события наиболее удобным для вас способом:

- **письмом в адрес редакции;**
- **на электронный адрес info@foramedia.ru;**
- **на сайт https://stoletnik.ru / раздел «Написать нам».**



Фото: Дарья Булавина

Анастасия МАКЕЕВА:

«НАДО НАУЧИТЬСЯ БЫТЬ БЛАГОДАРНЫМ ЗА ХОРОШЕЕ»

Анастасия Макеева – «королева мюзиклов», известная актриса театра, кино и телеведущая. В 2018 году вся страна с восхищением следила за ее выступлениями в популярном музыкальном шоу на Первом канале «Три аккорда», в котором она стала победителем. Ее героини, как правило, – любящие и роковые женщины. Особенно это видно по мюзиклам: Мария Магдалина из рок-оперы «Иисус Христос – суперзвезда», Мерседес из «Графа Монте-Кристо», маркиза де Мертей из «Территории страсти», Маргарита из «Мастера и Маргариты» и многие другие. В личной жизни Анастасии тоже кипели страсти – она была трижды замужем, но разочарования не подорвали ее веру в любовь и надежду на лучшее…

Фото на обложке: фотограф – Елена Глазунова, визаж: Светлана Гребенькова, прическа: Алина Ярцева

Она вообще такой человек, который умеет видеть новые возможности в любой ситуации. Например, во время пандемии, когда у большинства артистов были сложности с работой, она освоила новую профессию и нашла способы самореализации. В интервью «Столетнику» актриса поделилась своим мнением о том, почему все, что ни делается – к лучшему, а также рассказала про свое отношение к мистическим ролям и проблемам сильных женщин.



Анастасия Макеева в фильме «Всадник по имени Смерть», режиссер Карен Шахназаров

– Анастасия, многие артисты сейчас жалуются на отсутствие работы или же ее недостаточное количество. Как у вас сейчас с занятостью?

– Мне кажется, слово «жалуются» тут неправильное. Есть просто данность – в связи с пандемией и ситуацией в мире оказались под ударом именно артисты, спортсмены, люди, связанные с международным туризмом. Они как никто ощутили в связи с ограничениями сложности в своей профессии. Могу сказать, что меня постигла та же участь. Я потеряла большое количество работы, а та, которая осталась, стала в три раза меньше оплачиваться. И раньше-то, со стопроцентной наполняемостью залов, конкуренция была высокая, а сейчас еще сложнее, поскольку зрителей меньше. Но я нашла себя в ведении блога, стала заниматься скульптурной живописью и хочу открыть свою мастерскую – создавать красоту, самовыражаться творчески, продавать свои панно, картины и часы. Могу часами сидеть и лепить прекрасные цветы с помощью мастихина и штукатурки определенного состава. В основной профессии, я считаю, тоже все неплохо – в феврале у меня было 12 спектаклей.

– Хочу вернуться к вашему триумфу 2018 года в музыкальном шоу «Три аккорда» на Первом канале. Миллионы людей тогда болели за вас и желали вам победы. Я тоже болела за вас и очень радовалась, когда вас объявили победительницей. Вы мечтали о победе?

– Спасибо. Я на проект пошла за тем, чтобы самой себе поставить сложные творческие задачи и с ними справиться, завоевав любовь зрителя. А победа – это уж как получится, – думала я тогда…

– Страшно было петь вживую на огромную телеаудиторию?

– Страшно – не то слово! Ноги-руки тряслись так сильно, что не передать словами. Но никаких успокоительных не пила – сама справлялась с волнением. А как можно выпить ту же валерьянку и пойти на сцену? А где же нерв, энергия? Их просто не будет. На этом шоу я поняла, что каждая песня – это целый спектакль. Короткий, но созданный по всем законам драматургии. Это был очень интересный опыт! И за него я благодарна жизни.

– С 2015 года вы играете Татьяну Ларину в мюзикле «Демон Онегина» в Ленинградском дворце молодежи. Как вы думаете, в чем секрет долговечности этого спектакля? Чем вам близка героиня в этой интерпретации?

– Я думаю, что секрет спектакля – это Ирина Афанасьева, наш продюсер. Она во все вкладывает свою душу, часто меняет разные детали, давая возможность спектаклю развиваться, а зрителю – увидеть в истории что-то новое. Героиня мне близка способностью пережить чистую, светлую любовь. Каждому, наверное, хотелось бы осознавать, что он способен на такое сильное чувство. На одной чаше весов было ее личное эгоистичное чувство любви («мой-мой-мой!»), на другой – честь и чистота души. Она выбрала чистоту души, на что способна не каждая.

– Роль Панночки в мюзикле «Вий» не повлияла на вашу жизнь? Всем известно, что Наталья Варлей, сыгравшая ведьму, упоминала, что на нее потом

ШТРИХИ К ПОРТРЕТУ

Анастасия родилась 23 декабря 1981 года в Краснодаре. Отец был руководителем ВИА, поэтому Настя с детства выступала на сцене. Окончила Государственное музыкальное училище эстрадно-джазового искусства с отличием. Также училась в РАТИ. Дебютом актрисы на экране стала роль в драме «Всадник по имени Смерть» у самого Карена Шахназарова, доверившего ей сыграть возлюбленную террориста. Завоевала титулы «Мисс Краснодар-98», «Мисс Академия России-2000», заняла второе место по итогам конкурса «Мисс Вселенная-2004». Однажды купила напольный фонтан в Лас-Вегасе. Победитель 3 сезона популярного музыкального шоу на Первом канале «Три аккорда» (2018 г.).

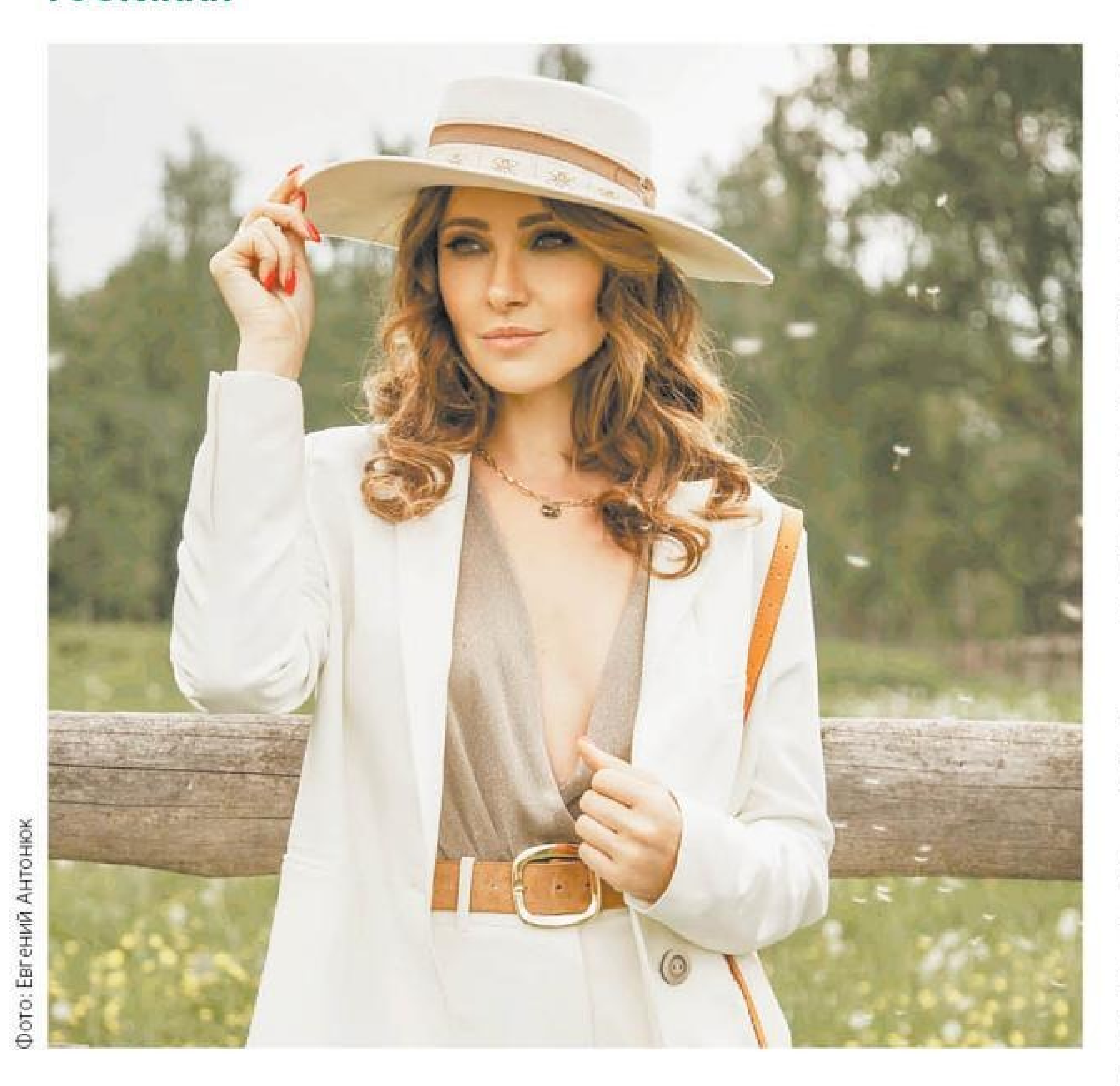


Фото: Евгений Антонюк

посыпались беды. Вам не было страшно вживаться в такого инфернального персонажа?

– Ничего в моей жизни не изменилось, все у меня в порядке. Все это суеверные, не имеющие отношения к реальной жизни приметы. Каждому по вере – во что веришь, то и будет. Будешь верить, что что-то на тебя повлияет, испортит и искалечит, так и произойдет. К нам перед премьерой «Вия» приходил батюшка, освящал декорации, сцену и каждого из нас. И когда речь зашла о том, что играем, он сказал: «Вы артисты, в такой истории, как «Вий» Гоголя, вы – как мы, священники – проповедуете историю, в которой человек ошибся и не смог отстоять за собой право сохранить собственную душу, показал свою слабость и пропал». В любой истории, сказке, притче есть добро и зло. И не только добро надо играть, но и зло тоже. Не будет артиста, который расскажет, кто такая Панночка, и не покажет ее в полном обличье, то не будет рассказана эта история, не будут спасены чьи-то души. Так что талантливо играть зло необходимо.

– Вы верите в мистику? Или вы реалист по натуре?

– Я верю, что есть высшие силы, влияющие на нас, и они могут в чем-то изменить нашу жизнь или подтолкнуть к переменам, но выбор все же делает сам человек. Допустим, когда ты решаешь, в какой вуз поступить, то сам выбираешь свою дорогу. Когда ты садишься в самолет, и он падает, это фатально, от тебя ничего не зависит. Поэтому я и реалист, и фаталист.

– Вы спортивный человек? Раньше вы увлекались верховой ездой. А сейчас вы по-прежнему ею занимаетесь?

– Стараюсь делать зарядку. А вообще, вся моя жизнь – это движение. Верховой ездой я давно не занималась. У меня был конь, Дриго, но в связи с тем, что содержать лошадь стало довольно дорого, пришлось отдать его в аренду. Это исключило возможность заниматься верховой ездой, как раньше. Но я думаю, что скоро вернусь к этому своему увлечению.

– Страшно, наверное, упасть с лошади…

– Случалось такое. На одной из тренировок конь меня сбросил. Это было чувствительно, мой конь был высокий и большой. На съемках картины «Гардемарины-4» тоже был случай. Мне сказали сесть на лошадь, отстегнуть баску (пышную юбку) и, подходя к лошади, вскинуть на ее зад эту баску. Лошадь испугалась этого движения. Я на нее при этом уже вскочила. Но это не все. Мой партнер отпустил поводья, не дав мне их в руки. Лошадь поскакала. Я оказалась на испуганной лошади на краю обрыва, и у меня не было поводьев в руках, чтобы лошадью управлять. В итоге я остановила ее ногами. Это было волнительно, но я справилась.

– Расскажите, пожалуйста, про свою роль в «Гардемаринах-4», которую сейчас снимает Светлана Дружинина.

– Это роль прекрасной дамы, которая немного по характеру напоминает Миледи из «Трех мушкетеров». Авантюристка, интриганка, она, скажем так, «из простых» выбилась в люди, но кровь у нее бурлит. Очень экстравагантная героиня. Она напарница де Брильи, главного злодея киноленты, которого играет испокон веков Михаил Боярский. И порой умнее его оказывается.

– Как вы считаете, если в жизни человека происходят повторяющиеся ситуации, это своего рода урок, на который он должен обратить внимание?

– Все, что с нами происходит – это уроки, просто какие-то мы умеем «читать», понимаем и усваиваем, а какие-то – нет, какие-то очевидны для нас, а какие-то мы пропускаем. Вся наша жизнь – это огромная учеба, и нам надо внимательнее относиться к ее знакам. Тогда нам будет легче и проще жить.

– По шкале стрессов, разработанной психологами, развод занимает второе место после смерти супруга (100 баллов), получая 73 балла по степени тяжести, опережая такие беды, как смерть близкого человека и тюремное заключение. Вы трижды прошли через развод. Если можете, скажите, пожалуйста, что вам помогало пройти этот сложный этап? И не подорвали ли эти неудачи веру в институт брака вообще?

– Нет. Веру в институт брака разводы не подорвали. Я сейчас влюблена, и у меня все хорошо. С годами становишься мудрее и понимаешь, что надо правильно расставаться с людьми, по-человечески. Нужно понимать – если расставание произошло, значит, есть тому причина. Или даже необходимость. Когда ты осознаешь, что с человеком не получается что-то построить, ты должен его отпустить, потому что порознь вы будете намного счастливее, чем находясь вместе. Зачем друг друга мучить, если можно разойтись и найти свое счастье. Например, я тяжело перенесла развод с Глебом (Глеб Матвейчук – актер и второй муж Анастасии. – *Прим. ред.*), несмотря на то, что это было осознанное совместное решение. Я переживала сам факт поражения меня как женщины, что я не смогла создать семью. С другой стороны, я сейчас счастливо влюблена, Глеб женат, у него двое детей, все случилось так, как должно было случиться. Главное, понимать философию происходящего, и все будет хорошо.

– Еще Гиппократ сформулировал мысль, которой человечество пользуется до сих пор: «Мы есть то, что мы едим». Как питаетесь вы? Предпочитаете домашнюю еду или ресторанную?

– Я люблю ресторанную и домашнюю еду, но очень себя укоряю за еду на ходу, за перекусы, за иногда такой сознательный праздник живота, какой бывает у всех людей. Люблю мясо, а еще пиво с рыбой. Надо себя воспитывать – с годами организм все труднее прощает такие шалости, лучше во всем знать меру. Когда-то можно было есть гораздо больше и не поправляться, а сейчас это невозможно. И в обязательном порядке надо следить за едой и заниматься спортом. Это вопрос даже не внешности, а хорошего самочувствия.

– Как и чем снимаете усталость? Что вас бодрит, дарит радость жизни?

– Я люблю массажи, люблю воду, полежать в ванной, прижаться к любимому человеку, выспаться. Зарядка бодрит, а радость жизни все дарит. Надо научиться быть благодарным за хорошее, и все будет роскошно.



Анастасия Макеева в спектакле «Вий»

– Насколько тщательно вы следите за своим здоровьем?

– Я не слежу за своим здоровьем и предпочитаю наивно надеяться, что я еще молода и до старости мне далеко. Стараюсь не думать о врачах.

– Как вы относитесь к понятию «внутренний возраст»? На сколько лет себя ощущаете?

– Чем люди старше становятся, тем меньше они ощущают возраст. Мне кажется, я психологически остановилась где-то в районе 30 лет.

– Ваши родители живут в Краснодаре. Не было ли желания перевезти их к себе в Москву? По-прежнему считаете этот город родным?

– Да, по-прежнему считаю Краснодар родным городом, родители там счастливы, у них много друзей и родственников, море рядом, солнечная погода. Москва – большой город для молодых амбициозных людей. Меня дома почти не бывает. Родители часто ко мне приезжали до пандемии, на все премьеры. Но переезжать в Москву насовсем им ни к чему.

– Вы производите впечатление самостоятельной, успешной женщины, которая способна позаботиться о себе сама. Как вы думаете, правда ли, что сильные женщины отпугивают мужчин, и лучше маскировать свой ум и умение жить без поддержки, чтобы увлечь человека?

– Да, есть такая теория, что мужчины боятся сильных женщин. Но ты можешь сколько угодно маскировать свою личность, но, если мужчина не развивается вместе с тобой, эти отношения обречены, потому что сильная, умеющая выживать и содержать себя женщина не будет жить с человеком, который ей скучен. Поэтому важно оставаться самой собой.

Какие качества вы цените в мужчине?

В мужчине я больше всего ценю красоту, накачанную попу, ровные белые зубы, ну и чтобы пахло от него хорошо. (Смеется.) Конечно, это шутка! На самом деле я ценю стабильность, выдержанность, желание заботиться о женщине, видеть в ней личность.

Как вы относитесь к 8 Марта?

Я ко всем праздникам хорошо отношусь. Но желательно, чтобы мужчина понимал, что в этот день не обязательно бежать за мимозами и тюльпанами. Хочется, чтобы мужчина видел в тебе женщину каждый день. А само 8 марта – просто такой день, когда есть официальный повод сказать, что его женщина самая уникальная и самая красивая.

Беседовала
Марина ЗЕРЦАЛОВА



НАШ ЭКСПЕРТ

Сергей Сергеевич ВЯЛОВ

врач-гастроэнтеролог, гепатолог, кандидат медицинских наук, медицинский эксперт федеральных образовательных программ для врачей, действительный член Американской гастроэнтерологической ассоциации (AGA), Европейского общества по изучению печени (EASL), Европейской гастроэнтерологической ассоциации (UEGW), Российского научного медицинского общества терапевтов (РНМОТ)

Инстаграм: @doctorvyalov



НУЖНО ЛИ ПРИНИМАТЬ ВИТАМИНЫ БЕЗ НАЗНАЧЕНИЯ ВРАЧА?

И чем грозит бесконтрольный прием витаминов?

В последние годы постоянный прием витаминов стал очень популярным. Их активно рекламируют по телевидению и в интернете. Производители обещают укрепление иммунитета, улучшение состояния кожи, волос, ногтей, профилактику многих болезней. В обществе прочно закрепился стереотип, что прием витаминов в профилактических целях нужен и полезен всем. Так ли это? Узнаем мнение врача-гастроэнтеролога Сергея Сергеевича ВЯЛОВА.

– Сергей Сергеевич! В аптеках все чаще можно увидеть «специализированные» витамины для людей с определенными заболеваниями. В названиях препаратов появляются такие слова, как «кардио», «антистресс», «бьюти», «здоровье волос и ногтей» и так далее. Это действительно какие-то особые витамины с узко направленным на обозначенную проблему действием?

– Вы правы: в аптеках продаются витаминные комплексы для людей в возрасте, детей, мужчин, женщин, беременных. Выпускаются комплексы для сердца, кожи, костей, зрения, но все они почти одинаковые по составу. Маркетологи «нарезали» население на тонкие слои и успешно продают целевой аудитории тонны витаминов. Для фармбизнеса это очень выгодно: вы ничем не болеете, но продолжаете ежедневно глотать таблетки, причем далеко не самые дешевые. А выгодно ли это для вас? Действительно ли витамины укрепят ваш иммунитет, сделают кожу молодой и красивой, а кости – более прочными?

– Чем опасен бесконтрольный прием витаминов? Может ли он вызвать отрицательные последствия для организма?

– К сожалению, никто не спрашивает у врача, нужны витамины или нет в конкретном случае. Человек просто видит рекламу, которая рассказывает о пользе витаминов, идет в аптеку и покупает препарат, который отпускается без рецепта. А потом пьет его годами. Для большинства людей это не оборачивается серьезными отрицательными последствиями, но у некоторых возникают проблемы.

– Расскажите конкретнее: какие именно проблемы могут возникнуть?

– Если говорить о группе водорастворимых витаминов, то они могут плохо повлиять на работу желудочно-кишечного тракта и нервной системы. Но при этом они считаются более безопасными, поскольку выводятся из организма.

А вот жирорастворимые витамины способны накапливаться в организме и вызывать переизбыток (гипервитаминоз). А он может приводить к достаточно тяжелым состояниям. Жирорастворимых витаминов всего четыре – это A, D, E, K. Витамины E и K практически не токсичны. Наиболее тяжелые проявления гипервитаминоза возникают при передозировке витаминов A и D.

– В чем заключаются тяжелые проявления передозировки витаминов А и D?

– Гипервитаминоз витамина А приводит к нарушению образования костной и хрящевой ткани, их разрушению, отложению солей кальция в организме. Избыток витамина А тормозит синтез белка, а при хронической передозировке становится причиной остеопороза.

Гипервитаминоз витамина D вызывает повышенный уровень кальция в крови, ухудшение функции почек, вплоть до развития острой почечной недостаточности с риском летального исхода. Также при чрезмерном приеме витамина D увеличивается риск повышения артериального давления, сердечной аритмии и сердечной недостаточности. Не говоря уже о повышенной вялости и сонливости…

– А ведь как только появилась информация о том, что витамин D помогает бороться с вирусом SARS-CoV-2 и применяется при лечении COVID-19, он тут же исчез из многих аптек. Население его раскупило. И люди его в настоящее время активно пьют без назначения врача, в «профилактических целях». Спасибо, что вы предупредили об опасности передозировки «солнечного витамина», Сергей Сергеевич!

– Да, врачам прибавилось работы в связи с бесконтрольной «витаминизацией» населения. И предупреждать о возможных опасностях передозировки некоторых витаминов, в том числе и со страниц медицинских изданий, – это, конечно, наш долг.

– Вот вы рассказали об опасностях избыточного приема витаминов А и D. Но есть еще два жирорастворимых витамина – Е и К. Как быть с ними?

– Передозировки витамина Е у здоровых людей практически не бывает. Встречаются лишь случаи ошибочного введения взрослых доз маленьким детям. Установлено, что в дозе 100 мг/кг в день витамин Е приводит к тяжелому некротическому энтероколиту (с отмиранием кишечника). Мужчинам высокие дозы витамина Е также нежелательны из-за повышения риска развития рака предстательной железы. Не рекомендуется витамин Е женщинам, страдающим сахарным диабетом.

Избыток витамина К тоже зафиксирован только у маленьких детей. Он проявляется разрушением эритроцитов с развитием желтухи.

Но, несмотря на то, что водорастворимые витамины в организме не накапливаются, встречаются случаи острой передозировки: гипервитаминоз В6 вызывает снижение вибрационной и глубокой проприоцептивной чувствительности, нарушение координации. Гипервитаминоз РР развивается при передозировке никотиновой кислоты, он проявляется покраснением лица и ощущением жара.

– О вреде избыточного приема витаминов мы поговорили, а бывают ситуации, когда их нужно принимать?

– Поливитаминные комплексы нужны лишь в особых ситуациях, например при высоком риске гиповитаминоза, когда человек очень мало ест (например, худеет), имеет повышенную потребность в витаминах (попадает в экстремальные условия), недавно перенес тяжелую болезнь или восстанавливается после травмы, операции.

Кроме того, важно принимать витамины при наличии проблем с пищеварением, с желудком и кишечником. Ведь при проблемах желудка, например при атрофическом гастрите, нарушается всасывание железа и витаминов группы В. При проблемном кишечнике страдает всасывание многих других витаминов, да и сама микрофлора перестает участвовать в синтезе витаминов. В таких ситуациях, чтобы улучшить состояние слизистой, а соответственно, улучшить поступление витаминов в организм, врачи используют препараты на основе ребамипида. Эти средства оказывают цитопротекторное действие в отношении слизистой желудка при повреждающем воздействии этанола, кислот и щелочей, ацетилсалициловой кислоты и повышают содержание слизи на поверхности стенки желудка. А еще способствуют улучшению кровоснабжения слизистой желудка, активизируют ее барьерную функцию. В результате восстановления слизистой оболочки как в желудке, так и в кишечнике происходит улучшение всасывания витаминов.

– А если у человека лабораторно установлен гиповитаминоз определенных витаминов?

– Да, витамины используются с лечебной целью в случае развития гиповитаминоза. Но гиповитаминоз устанавливается не на основании жалоб пациента и симптомов (они типичны для многих состояний и заболеваний), а только после получения лабораторных анализов крови. В государственных поликлиниках анализы «на витамины» практически не делают, это достаточно дорогостоящее исследование, доступное в платных клиниках и лабораториях. Если у вас лабораторно установлен дефицит какого-то витамина, то врач назначит вам не поливитаминные комплексы (в которых множество витаминов и минералов), а отдельные витамины для устранения их дефицита. К тому же витаминные препараты применяются курсами в 1–2 месяца, а не годами и тем более – в течение всей жизни.

– Сергей Сергеевич, давайте подытожим наш разговор. Так нужно ли принимать витамины в виде капсул, драже, таблеток, жидких растворов?

– В рекламе витамины укрепляют иммунитет, защищают от гриппа и коронавируса, стимулируют рост волос, улучшают репродуктивную функцию и т. д. Но все обещанные эффекты не имеют под собой научной почвы: это маркетинг, а не медицина. Я считаю, что прием поливитаминов для большинства людей нецелесообразен, так как не имеет доказанного положительного воздействия на здоровье. Единственным исключением я бы назвал витамин С – аскорбиновую кислоту. Это наиболее изученный витамин, оказывающий несомненное положительное влияние на здоровье. Но и в этом случае перед приемом аскорбинки нужно обязательно проконсультироваться с врачом.

Беседовала
Татьяна ГОЛЬЦМАН



От чего спасает ВИТАМИН С?

Аскорбиновая кислота (витамин С) – один из наиболее подробно изученных витаминов. Сегодня у ученых и врачей всего мира нет сомнений в том, что он жизненно необходим человеку.

Всем известно, что при авитаминозе (то есть полном отсутствии, тотальном дефиците) витамина С человек заболевает цингой. Основные симптомы этого тяжелого заболевания – кровоточивость и набухание десен, расшатывание и выпадение зубов, поражение кожных покровов (сухость, мелкие кровоизлияния с синюшностью, особенно на руках и ногах), постепенное разрушение костно-суставной системы. Если цингу не лечить, симптоматика быстро прогрессирует и приводит к мучительной смерти человека…

ИСТОРИЯ ОТКРЫТИЯ ВИТАМИНА С

…Именно это и происходило с мореплавателями, которые долгое время были лишены свежих овощей и фруктов в рационе. Из-за цинги, начавшейся среди членов экипажа, Васко да Гама потерял 100 из 150 человек по дороге в Индию, а Магеллан лишился более половины своей команды. В то время рацион моряков состоял в основном из бобов, сухарей, сыра и солонины. В отличие от простых матросов, офицеры имели запас фруктов и овощей, поэтому случаи цинги среди офицерского состава встречались редко.

В середине восемнадцатого века Джеймс Линд, британский медицинский офицер и один из первых, кто изучал цингу, заинтересовался различиями в рационе офицеров и моряков. Он провел эксперименты с изменением рациона, в ходе которых выяснил, что цингу вызывает именно нехватка свежих фруктов и овощей. По возвращении в Лондон Линд представил результаты своих экспериментов в Королевском медицинском обществе, но они были приняты скептически: ученые мужи просто не могли поверить, что такая тяжелая болезнь может быть излечена изменением диеты. В то время, конечно, ничего еще не было известно о витаминах.

Но уже в 1772 году капитан Джеймс Кук первым продемонстрировал на практике, что длительное путешествие может пройти без цинги у экипажа, при условии, что люди употребляют свежие овощи и фрукты. После этого британский флот пересмотрел рацион моряков и включил в него свежие фрукты.

А еще через 156 лет, а именно в 1928 году, витамин С был впервые выделен в чистом виде в процессе исследования системы окисления и восстановления у растений и животных. Это вещество было кислым, проявляло очень сильные восстанавливающие свойства. Противоцинготное действие витамина С было доказано в 1932 году. Поэтому и назван открытый витамин был как противоцинготное средство (приставка «а» обозначает отрицание, а scorbutus по-латински – «цинга»).

ОТ 65 ДО 1000 И БОЛЬШЕ

В течение последних 50 лет изучение свойств витамина С продвинулось колоссально. Более 65 000 научных исследований посвящены аскорбиновой кислоте. И до сих пор не утихают научные дискуссии относительно ежедневной нормы приема аскорбинки, которая в человеческом организме не синтезируется и обязательно должна поступать извне – с пищей или с добавками.

Рекомендуемые нормы приема варьируются от 65–70 мг до 1000 и даже 3000 мг. Почему такой большой разброс цифр? Дело в том, что 65 мг – это минимальная профилактическая доза, предупреждающая (теоретически) развитие цинги. Но нужно заметить, что столько же витамина С отнимает у человека выкуренная сигарета – это количество идет на окисление и вывод из организма опасных веществ, попавших в него с сигаретным дымом. А если человек выкуривает не одну-две сигареты, а полпачки-пачку в день? И так постоянно, годами… Очевидно, что он живет в состоянии хрониче-

ского гиповитаминоза витамина С, жалуется на боли в костях, мышцах, быструю утомляемость и раздражительность и даже не подозревает, что его организм таким образом реагирует на голод по аскорбинке.

ПОЧЕМУ РАЗВИВАЕТСЯ ГИПОВИТАМИНОЗ ВИТАМИНА С?

Гиповитаминоз витамина С развивается не только в результате курения, но и как следствие неправильного питания, злоупотребления рафинированной пищей, фастфудом. К дефициту аскорбинки приводит проживание в экологически неблагополучной местности, взаимодействие с тяжелыми металлами – ртутью, мышьяком, свинцом… Ведь, чтобы преодолеть окислительный стресс, организм расходует очень много витамина С, истощая свои запасы.

СКОЛЬКО ВИТАМИНА С НАМ НУЖНО ПРИНИМАТЬ, ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ?

Норму в 65–75 мг дополнительного приема витамина С сегодня большинство врачей считает устаревшей. Нам нужно принимать гораздо больше аскорбинки. Но продукты, содержащие витамин С, не могут обеспечить этого количества, даже если мы будем налегать на апельсины и лимоны (которые, кстати, содержат не так много витамина С, как мы думаем).

И что мы делаем? Мы начинаем принимать аскорбиновую кислоту в виде добавок – порошков или капсул. И тут возникает другая проблема – синтетический витамин С из капсулы или порошка плохо влияет на слизистую желудка и кишечника, вызывая боли и колики, способствуя развитию эрозивного процесса в слизистой желудка. Получается замкнутый круг: продукты не обеспечивают нам нужного количества витамина С, а синтетическая аскорбиновая кислота вредно действует на желудок. Есть ли выход?

ВЫХОД НАЙДЕН!

Ученые разработали новую формулу витамина С. Это аскорбат кальция – сочетание витамина С и карбоната кальция. Ионы кальция вытягивают и нейтрализуют кислоту, в этой комбинации витамин С лучше усваивается и не вызывает раздражения слизистой ЖКТ. Кислотность в желудке не повышается, при этом исключаются желудочные боли. Можно принимать повышенные дозировки, в том числе терапевтические, совершенно безбоязненно.

КАКУЮ ПОЛЬЗУ ПРИНОСЯТ ОРГАНИЗМУ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ДОЗЫ ВИТАМИНА С?

Терапевтической дозы витамина С в форме аскорбата хватит для обеспечения его пользы для иммунитета, сердечно-сосудистой системы, мозга и костей. Вы почувствуете, как уходит накопившаяся усталость, появляется энергия, сила, улучшается состояние вашей кожи, волос и ногтей, повышается мышечная выносливость и работоспособность.

Витамин С помогает бороться с анемией за счет повышения усвояемости железа. Без витамина С не усваивается йод, а значит, восполнение дефицита аскорбинки помогает восстановить и содержание йода в организме и предупредить эндокринологические патологии, связанные с его нехваткой.

ТОЛЬКО ОРГАНИЧЕСКИЕ ИНГРЕДИЕНТЫ!

При этом важно понимать, что аскорбат – это не природное соединение, а запатентованная формула. Но все составляющие продукта имеют сугубо органическое, а точнее – растительное происхождение. Для того, чтобы добиться терапевтической дозировки витамина С, используются экстракты растений, которые содержат максимальное количество аскорбиновой кислоты. Среди них – экстракт цветков и бутонов софоры японской, экстракты семян грейпфрута, корня имбиря, плодов ацеролы (вишни барбадосской – абсолютного лидера по содержанию аскорбиновой кислоты среди растений), амалы, листьев бадана, плодов шиповника. Каждое из этих растений можно назвать рекордсменом по содержанию аскорбинки. А вместе они обеспечивают терапевтическую дозу витамина С без вреда для ЖКТ.



Реабилитация после COVID-19:

обязательно ли ее проходить и для кого это особенно важно?

Специальный курс восстановительного лечения – так называемую «постковидную реабилитацию» – можно пройти как в ближайшей поликлинике по месту жительства, так и на курорте. Какие процедуры входят в «постковидную реабилитацию»?

СЛАБОСТЬ И УСТАЛОСТЬ

Первый симптом, на который жалуются практически все люди, переболевшие COVID-19, – это усталость. Полный упадок сил, нередко с эмоциональным опустошением. Хочется спать или просто часами лежать с закрытыми глазами. Это неправильная тактика восстановления, потому что чем больше времени человек проводит в горизонтальном положении в постели, тем хуже вентилируются его легкие, в них происходят застойные процессы. Кроме того, организм недополучает свежего воздуха, так остро необходимого ему в период восстановления. И если это состояние мышечной слабости, апатии и вялости затягивается, необходимо вырывать себя из привычной обстановки и ехать на реабилитацию в санаторий. Тем более что множество санаториев перестроили сейчас свои реабилитационные программы «под ковид».

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО…

…реабилитация после COVID-19 – это комплексное восстановление здоровья пациента, перенесшего коронавирусное заболевание, вызванное заражением вирусом SARS CoV-2, в средней или тяжелой форме? Такая форма протекания диагностируется, когда к инфекционному заражению присоединяются вирусная пневмония, а также заболевания сердечно-сосудистой и нервной систем.

РЕАБИЛИТАЦИЯ ПО ПРАВИЛАМ

Постковидное восстановительное лечение может проводиться как в домашних условиях, так и в санаторно-курортных учреждениях. Как правило, реабилитация после COVID-19 включает в себя следующие мероприятия:

- Физиопроцедуры, направленные на восстановление тех систем организма, которые в ходе коронавируса пострадали больше других (как правило, это бронхолегочная система и ЛОР-органы).
- Посильная физическая нагрузка: лечебная физкультура, дыхательная гимнастика, дозированная ходьба по терренкурам и т. п.
- Климатотерапия – пребывание на свежем воздухе в районах с благоприятным климатом.
- Правильное питание, обогащенное витаминами.

ПОЧЕМУ ПОСЛЕ COVID-19 НЕОБХОДИМО ВОССТАНОВЛЕНИЕ?

Даже те пациенты, которые перенесли COVID-19 в легкой форме, жалуются, что после болезни еще долго чувствуют упадок сил, отвращение к привычной пище, снижение памяти и когнитивных (умственных) способностей. Что уж говорить о тех, кто перенес заболевание в тяжелой форме, сопровождающейся пневмонией и поражением легких! Такое заболевание не проходит бесследно. И даже после того, как тестирование показало, что вируса в клетках больше нет, организм еще долго борется с его последствиями.

При этом период восстановления зависит не только от того, в какой форме протекал инфекционный процесс, но и от того, сильный ли иммунитет был у человека до болезни, а также от возраста пациента: чем он старше, тем восстановление дольше. В среднем период реабилитации длится от 2 недель до 2 месяцев.

КАКИЕ ПРОЦЕДУРЫ НАЗНАЧАЮТ ПРИ РЕАБИЛИТАЦИОННОМ ЛЕЧЕНИИ?

Главный упор в реабилитационном лечении делается на физиопроцедуры.

Тем, кто переболел вирусной пневмонией, назначают массаж, лекарственный электрофорез на область грудной клетки и спелеотерапию (ингаляции в соляной комнате). Пациентам с нарушением обоняния рекомендуются лазерная и УВЧ-терапия на область носовых пазух, а также щелочные и масляные ингаляции.

Если болезнь сопровождалась нервными и пищевыми расстройствами, назначается курс питьевого лечения минеральной водой, углекислые и хлоридно-натриевые ванны.

Конечно, определенную ответственность за собственное выздоровление берет на себя и сам

пациент: он должен двигаться, больше бывать на свежем воздухе, правильно и сбалансированно питаться.

ДОМА ИЛИ НА КУРОРТЕ: ГДЕ ЛУЧШЕ ПРОХОДИТЬ ВОССТАНОВЛЕНИЕ?

Восстановительное лечение после COVID-19 можно проходить и дома, в амбулаторных условиях – например, в ближайшей поликлинике или в лечебно-оздоровительном центре. Реабилитация в домашних условиях рекомендуется пожилым и ослабленным пациентам, которых поездка на курорт может утомить. Она может быть вполне эффективной, если соблюдать все рекомендации врача и не забывать про прогулки и витамины.

Реабилитация в санатории хороша тем, что не только дает возможность пройти полный курс физиотерапевтического лечения под наблюдением специалистов, но и позволяет сменить климат на более благоприятный – например, морской или горный.

В феврале 2021 года, в соответствии с рекомендациями Минздрава РФ, многие российские санатории разработали специальные программы восстановления после COVID-19. В частности, подобные услуги готовы оказать здравницы Кавказских Минеральных Вод, Черноморского побережья Кавказа и Алтайского края.

ЧТО ВХОДИТ В ПРОГРАММУ ПОСТКОВИДНОГО ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ?

Как правило, программа реабилитации после COVID-19 включает следующие процедуры:

- оксигенотерапия (барокамера)
- ручной массаж области спины
- лечебные ванны: углекислые, радоновые или сероводородные (в зависимости от профиля курорта)
- спелео- и галотерапия (нахождение в соляной комнате или в искусственной соляной пещере)
- ультразвуковая, лазерная и УВЧ-терапия верхних дыхательных путей
- промывание носовых и околоносовых пазух соляными растворами
- щелочные, масляные и лекарственные ингаляции
- прием минеральной воды внутрь
- лечебная физкультура и лечебное плавание в бассейне
- дозированная или скандинавская ходьба
- психотерапевтическое лечение

Поскольку основные осложнения коронавирус дает на легкие, то в начале и в конце лечения пациент обязательно проходит спирографию (измерение функционального объема легких) и исследование легких по «шкале одышки» (на переносимость физических нагрузок).

ИСЛАНДСКИЙ МОХ ПОМОЖЕТ ОЗДОРОВИТЬ БРОНХИ И ЛЕГКИЕ

Помимо физиопроцедур и дыхательной гимнастики, очень важную роль в реабилитации пострадавших от коронавируса бронхолегочной системы играет фитотерапия. Обратите внимание на фитопрепараты из исландского мха. Его состав тщательно изучен. Антисептические свойства растению придает натриевая соль усниновой кислоты (или натрия уснинат). Кроме того, в составе исландского мха еще ряд кислот обладают высокой способностью бороться с микробами – лихестериновая, протолихестериновая, фумарпротоцетраровая и уроновая. Они прекрасно противостоят стрептококкам, стафилококкам и другим бактериям и вирусам и обладают тонизирующим эффектом, что важно для людей, которые перенесли коронавирус и отмечают у себя сонливость, слабость, снижение жизненного тонуса.

Также исландский мох обладает высокими регенерирующими свойствами и может применяться для восстановления бронхолегочной системы после COVID-19 и вирусной пневмонии. Недаром одно из народных названий исландского мха – легочный мох или просто легочник.

Слизь в составе исландского мха (ее содержание составляет около 70%) справляется с восстановлением целостности слизистой и способствует повышению устойчивости перед возможным новым заражением.

Тремор, или дрожание – это ритмические движения, возникающие при непроизвольном сокращении и расслаблении мышц. Иногда тремор является временным проявлением нарушений центральной нервной системы, а иногда становится самостоятельной патологией. Можно ли облегчить страдания и уменьшить проявления болезни?



ТРЕМОР ЗАМУЧИЛ…

Почему так «треплет» тело?

Различают два вида тремора:

Тремор конечностей и туловища – движения с частотой до 10 Гц (до 10 повторений в секунду), которые вызывает постоянные подстройки двигательной системы организма как при движении, так и в состоянии покоя. При сильных эмоциях или больших нагрузках проявления тремора, как правило, усиливаются.

Фиксационные движения глаз, характеризующиеся большой частотой, но малой амплитудой.

Тремор конечностей по праву считается самым распространенным расстройством двигательной функции человека. Причиной возникновения тремора может служить плохая генетика, но иногда тремор появляется как следствие тяжелого заболевания.

ПРИЧИНЫ ТРЕМОРА

Если у вас наблюдается дрожание более двух недель и оно не зависит от приема (или отмены приема) алкоголя, физических нагрузок и эмоциональных переживаний, то, скорее всего, речь идет о самостоятельной патологии.

Патологический тремор может возникать на фоне серьезной болезни и сопровождаться другими симптомами (например, головокружениями или судорогами).

Нередко тремор становится следствием сотрясения мозга. В подобных случаях он часто сопровождается нарушением координации движений. При сотрясении мозга начинают «трястись» не только подбородок, губы, голова в целом, но и конечности. Дрожание не проходит само по себе.

Различают следующие причины тремора.

- ***Побочное действие лекарств*** – химические вещества и некоторые лекарства могут вызывать нерегулярный тремор в пальцах. Лечение симптоматическое или отказ от данного препарата.
- ***Нарушения в гормональном фоне.*** Переизбыток гормонов щитовидной железы также вызывает дрожание рук. Появляется дрожание языка при высовывании. Отмечаются изменения в поведении – излишнее беспокойство, раздражительность. Наблюдается истончение волос, увеличение сердцебиения, потливость и резкое похудение.
- ***Сахарный диабет тоже может являться причиной тремора.*** Сопровождается состояние тремора слабостью и потливостью. Если съесть что-нибудь сладкое, то симптомы проходят.
- ***Алкогольный тремор.*** Проявляется в виде дрожания головы, туловища и разведенных пальцев рук, особенно при похмелье с утра. Причина такого вида тремора – запущенный алкоголизм. После употребления очередной дозы алкоголя тремор уменьшается или проходит вовсе.
- ***Паркинсонический тремор (тремор покоя).*** Дрожание рук напоминает движение пальцев при пересчете мелочи. Если человек хочет сделать произвольное движение, то тремор уменьшается или пропадает. Проявляется асимметрично – дрожит одна нога (рука).
- ***Эссенциальный тремор (тремор действия).*** Возникает не в покое, а, наоборот, при совершении движений. Проявляется чаще в старости и в большинстве случаев из-за наследственности.
- ***Тремор конечностей у новорожденных.*** Наверное, нет родителей, которые не замечали бы у своего новорожденного ребенка различных подрагиваний или по-

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО…

…для уменьшения тремора конечностей зачастую бывает достаточно приобщиться к релаксационным процедурам, снимающим нервное напряжение? Дополнительно врач может прописать специальную дыхательную гимнастику, прием седативных средств и принятие успокаивающих ванн.

дергиваний – в большинстве случаев это обусловлено незрелостью нервной системы и отсутствием опыта координации движений у младенца. Но если тремор не проходит к 3 месяцам жизни или проявляется непрерывно на протяжении недель и месяцев, то причиной могут являться: гипергликемия, сепсис, внутричерепное кровоизлияние, повышенное внутричерепное давление, гипокальцемия и другие заболевания. В таком случае обязательно нужно получить консультацию опытного врача-невролога.

СИМПТОМЫ БОЛЕЗНИ

К ним относятся ритмичные колебания частей тела, конечностей, которые заметны невооруженным глазом. Это может быть, например, дрожание вытянутых рук, подергивание ног, тряска головы.

Диагностирование тремора не вызывает трудностей у врачей. В некоторых сложных для диагностирования случаях назначают рапидную (высокоскоростную) съемку или термограф (прибор, фиксирующий дрожание в трех плоскостях).

Некоторые виды тремора определяют с помощью лабораторных анализов, например при заболеваниях щитовидной железы.

МОЖНО ЛИ УМЕНЬШИТЬ ТРЕМОР?

При патологическом треморе в легкой форме пациенту не требуется специального лечения. Ему достаточно избегать неудобных поз, предметы держать поблизости к телу и брать их крепко.

Если человеку по работе нужно выполнять точные действия или болезнь мешает обращению с посудой, то назначают медикаментозное лечение бета-блокаторами, которые снижают амплитуду дрожания или вовсе убирают проявления патологии. Но со временем у организма может вырабатываться привыкание, поэтому рекомендуется употреблять лекарство перед важным событием или во время стрессовых ситуаций, а не на постоянной основе. В любом случае схему лечения бета-блокаторами нужно обсуждать с лечащим врачом. Это серьезные рецептурные препараты, которые без рецепта вам не отпустят в аптеке.

В особо тяжелых случаях, когда «трясущемуся» человеку ставят инвалидность, может помочь хирургическое вмешательство, при котором область мозжечка стимулируют электрическим током.

К сожалению, патологический тремор практически невозможно победить, но современные медицинские препараты и успехи нейрохирургии могут помочь больному снова стать полноценным членом общества, а не быть обузой для близких.

Почему **появляются судороги?**

Судорога – это внезапное и чаще всего непроизвольное сокращение одной или нескольких мышц. Обычно судорогами сводит ноги: страдают мышцы задней части икры, а также передней и задней поверхности бедра. Но не застрахованы и мускулы рук, запястий, брюшной стенки, плечевого пояса.

Откуда берется мышечный спазм, науке не до конца ясно. Часто причину так и не удается установить. Но есть ситуации, которые нередко предшествуют спазму. Вот наиболее распространенные причины судорог.

Мышечное перенапряжение. Нередко спазмы являются следствием излишнего физического перенапряжения мышцы, особенно плохо тренированной.

Нарушения кровообращения. Если сустав и прилегающие к нему мышцы долго находятся в фиксированном положении, в них нарушается кровообращение. Следствием этого могут быть как болевые ощущения и мышечная слабость, так и судороги.

Ношение неудобной обуви. Туфли на непривычно высоких каблуках, некомфортная колодка, шлепки без задника, которые приходится удерживать на ноге, поджимая пальцы. Мускулы настолько привыкают к неестественному напряжению, что затем, когда вы наконец-то освобождаетесь от неудобной обуви, ***не могут расслабиться, их сводит спазмом.***

Неудобное положение во время сна. Затекшие руки, ноги, шея – все это тоже является признаком нарушения кровообращения и может спровоцировать судороги ночью.

Перегрев и/или обезвоживание. Неважно, чем именно вызван перегрев: летней жарой, интенсивными физическими нагрузками или высокой температурой тела из-за инфекционного заболевания. Главное, что вместе с выделяющимся потом организм теряет не только влагу, но и электролиты, необходимые для корректной передачи нервных импульсов. Мышцы реагируют на это судорогами.

Минеральное истощение. Недостаток калия, кальция и особенно магния может мешать мышцам расслабляться. А это приводит к судорогам.

Нервное перенапряжение или неврологические расстройства. При подобных состояниях нарушается чередование напряжения и расслабления мышц.

Некоторые заболевания и прием определенных лекарств. Мышечные спазмы нередко сопровождают такие недуги, как диабет, проблемы с почками, нарушения работы щитовидной железы. Также они могут являться побочным эффектом приема некоторых лекарств. Например, фуросемида и других диуретиков, а также препаратов для лечения стенокардии, остеопороза, болезни Альцгеймера и других.

По материалам портала http://neurodoc.ru/

ВАЖНЫЕ АКЦЕНТЫ В УХОДЕ:

там, где красота и здоровье тесно переплетаются, мелочей не бывает!



А поможет вам в этом продукция компании «Проба», созданная из натуральных природных компонентов и доступная потребителю с любым достатком.

«ПЯТКАШПОР УСИЛЕННЫЙ»: от «гвоздя» в пятке

Гель-крем «Пяткашпор» быстро избавит от свежих и застарелых пяточных наростов.

Состав гель-крема «Пяткашпор Усиленный» отличается большим содержанием активно действующих веществ. Гель-крем «Пяткашпор Усиленный» обогащен экстрактами известных растений. Экстракт арники обладает смягчающими и регенерирующими свойствами, поэтому арнику активно используют как сопутствующее средство в спорте для восстановления после закрытых травм и ушибов. Горофит малины – это известное ранозаживляющее средство, помогающее насыщению эпидермиса необходимыми микроэлементами. Анисовое масло поддерживает водный баланс в тканях. Масло кукурузы богато ненасыщенными жирными кислотами, оно создает защитный барьер.

«ДОКТОР ЗАЕДОВ» – от заеды в углах рта



Если у вас проблема так называемой «чужой ложки» – вам в помощники «Доктор Заедов»!

Заеда? Гель «Доктор Заедов» так заедет по заеде, что от нее и следа не останется. Улучшает состояние потрескавшихся губ, увлажняет, защищает от появления морщинок на губах.

«ЦИТОПСОРА»: возможно ли изменить качество жизни, если сухая кожа осложнена экземой и псориазом? Да, это возможно!

«Цитопсора» – это наружное средство, которое оказывает ощутимую помощь при экземе и особенно – при сухом псориазе, независимо от их локализации на теле. Его можно наносить даже на волосистую часть головы.

Воздействие крема «Цитопсора» направлено на смягчение ороговевшего слоя дермы с последующим его отслоением и омоложением тканей. Крем усиливает активность обмена веществ, поддерживает циркуляцию крови. Он обладает успокаивающими свойствами, глубоко увлажняет и питает клетки кожи.

«ДЕРМАВИТ»: выведет папилломы и бородавки

Средство «Дермавит» может помочь в течение нескольких дней избавиться от эстетически неприятных папиллом и бородавок на коже, устраняет даже старые и глубокие кожные папилломы и бородавки. А содержащиеся в нем вещества нетоксичны и безопасны для кожи. При удалении папиллом и бородавок средством «Дермавит» происходит прижигание клеток, после чего они отмирают, а на их месте образуется участок



новых тканей. Ингредиенты препарата сконцентрированы в определенных пропорциях, поэтому его воздействие безболезненно и после применения на теле не остается рубцов или шрамов.

«ВАЛЬГУССТОП»: коррекция болезненной «косточки»

Появились первые признаки шишек на ногах у большого пальца? Крем «ВальгусСтоп» начинает работать моментально.

Средство рекомендуется для коррекции выпирающих «косточек» на ногах. Активные компоненты, входящие в состав крема, оказывают рассасывающее действие и, проникая в ткани, могут способствовать растворению солевых отложений.

Образование шишек на пальцах ног нередко сопровождается появлением сухих мозолей. «ВальгусСтоп» справится и с этой неприятностью: мягко отшелушит огрубевшие клетки эпидермиса, восстановит водный баланс.

«НОГТИНОРМ»: для коррекции вросшего ногтя

Бальзам «Ногтинорм» скорректирует рост ногтевой пластины.



В его состав входят эфирные масла гвоздики, лаванды, мяты, которые обладают заживляющими свойствами. Мочевина избавляет от ороговевших отложений, размягчает ногтевое тело и ткани вокруг него. Масла кукурузы и карите способствуют питанию кожи и нормальному росту ногтя. Кофеин усилит активность остальных компонентов. Метод не требует особых усилий, достаточно в домашних условиях сделать теплую ванночку для ног, а затем нанести на пластину и валик бальзам «Ногтинорм».

«НОГТИВИТ»: безболезненно снимет пораженный ноготь

Удалить грибковый ноготь и даже этого не почувствовать? Неужели такое возможно? Минеральное масло, проникая внутрь ногтевой пластины, разрыхляет ее, делает более мягкой. Это позволяет легко удалить поврежденный слой ногтя, и за несколько процедур вы можете избавиться от пораженной ногтевой пластины. Эфирное масло чайного дерева является природным антисептиком, ему присущи ранозаживляющие и противовоспалительные свойства. Природные компоненты, входящие в состав «Ногтивита», не оставят и следа от пораженного ногтя.

Крем «Ногтивит Усиленный» – еще более мощное средство и отличный помощник в удалении пораженной ногтевой пластины. Специальная формула, в состав которой входят мочевина и молочная кислота, помогает избавиться от деформированного ногтя и способствует ускоренному росту новой здоровой ногтевой пластины.

Метод не требует особых усилий и достаточно прост для применения в домашних условиях.

«НОГТИВИТ-ЛАКОПЛАСТ»: снятие ногтей специальным лаком



«Ногтивит-Лакопласт» – это новейшая разработка в области косметики для ногтей. Средство предназначено для безболезненного снятия пораженной ногтевой пластины. В отличие от уже известных и зарекомендовавших себя эффективным действием средств «Ногтивит» и «Ногтивит Усиленный», «Ногтивит-Лакопласт» выполнен в виде гель-лака. Это позволяет сократить время на обработку пораженного ногтя. Курс применения составляет 8–10 дней. Лак способствует размягчению ногтевой пластины и легкому ее удалению. Кроме того, входящие в состав натуральные компоненты помогают ускоренному росту нового здорового ногтя.



Когда ПРИРОДА исцеляет…

Все новое – это «хорошо забытое старое». Новый тренд в оздоровлении организма – возвращение к природе и ее дарам во благо человека.

Тем более, что наука не устает подтверждать: в составе различных частей растений (корнях, листьях, стеблях, цветках, плодах), в продуктах пчеловодства и других природных субстанций находятся сотни биологически активных веществ, витаминов, минералов, антиоксидантов, флавонолов, кислот и других фитонутриентов, которые жизненно необходимы человеку и способны поддержать его здоровье.

И как бы фармацевты ни пытались повторить, сымитировать то, что «придумала» природа, синтетические лекарственные средства во многом проигрывают фитопрепаратам. Хотя бы в том, что у лекарств есть существенные побочные эффекты. Как говорится, одно лечим – другое калечим.

ТРАВНИЧЕСТВО И ИСТОРИЯ ЦИВИЛИЗАЦИИ

Институт травничества и знахарства как родоначальник современной фитотерапии и натуропатии, естественных методик оздоровления пережил века и даже тысячелетия в своем развитии. Травы в исцелении различных заболеваний применяли все народы – и в Древнем Китае, и в Индии, и на Алтае, и в сибирской тайге, и в Закавказье и Закарпатье, и в дельте Амазонки или аравийской пустыне люди испокон веков применяли различные растения для врачевания недугов… А история фармакологии насчитывает едва ли более двух столетий. При этом фармацевты множество идей «заимствовали» у травников. Взять хотя бы препараты из группы гепатопротекторов на основе расторопши или мочегонные лекарства на основе толокнянки и хвоща полевого.

НЕ ПРОТИВОПОСТАВЛЯТЬ, А ДОПОЛНЯТЬ

Но самое мудрое – не противопоставлять одно другому, а умело сочетать достижения науки, воплощенные в современных лекарствах строго направленного действия (например, в антибиотиках, нестероидных и гормональных противовоспалительных препаратах, адреноблокаторах и хондропротекторах и т. д.), и многовековой опыт применения растений с лекарственными свойствами в качестве поддерживающей, восстанавливающей и профилактической терапии. Многие из таких фитопрепаратов оказывают общеукрепляющее действие на организм, помогают поддерживать в здоровом состоянии органы и системы, восполняют дефицит витаминов и микроэлементов.

У КОГО ПРИОБРЕТАТЬ ФИТОПРЕПАРАТЫ?

Фитопрепараты в форме сборов, чаев желательно приобретать не у случайных знахарей-кустарей (которые не могут гарантировать ни экологической чистоты своего сырья, ни правильности технологии приготовления препарата, ни дозировки), а у производителей, сделавших фитотерапию и натуропатию делом своей жизни, вложивших в производство все свои знания мира растений и собственную репутацию.

РАСТИТЕЛЬНЫЕ АНТИГЕЛЬМИНТНЫЕ КОМПЛЕКСЫ

Стоит обратить внимание на специализированные фитопрепараты – например, на противопаразитарные и антигельминтные комплексы, состоящие из трав,

опасных для гельминтов, но нейтральных для клеток человеческого организма. Такие комплексы важно пить длительными курсами, не менее полутора-двух месяцев, чтобы захватить гельминтов, находящихся в организме на разных стадиях созревания – от личинок до взрослых особей и их колоний. Современные исследования ученых определили, что паразитами заражено более 70% людей. При этом большинство из них даже не подозревают, что недомогание и неполадки в работе организма могут быть связаны с присутствием в нем паразитов.

Гельминты любят «мимикрировать» под другие заболевания и, размножаясь в организме, отнимают у него питательные вещества и наносят непоправимый вред.

- Они снижают иммунитет, провоцируют частые простудные заболевания.
- Вызывают кожные проблемы, акне, расслоение ногтей, экзему, крапивницу.
- Провоцируют симптомы длительной интоксикации: вялость, слабость, анемию.
- Приводят к потере или извращению аппетита.
- Вызывают необъяснимые колебания веса – похудение или резкий набор веса.
- Способствуют появлению синдрома раздраженного кишечника, диспепсии, чередованию диареи и запора.

Паразиты маскируются под широко распространенные заболевания, поэтому можно смело рекомендовать проводить антипаразитарное очищение всем людям 1–2 раза в год.

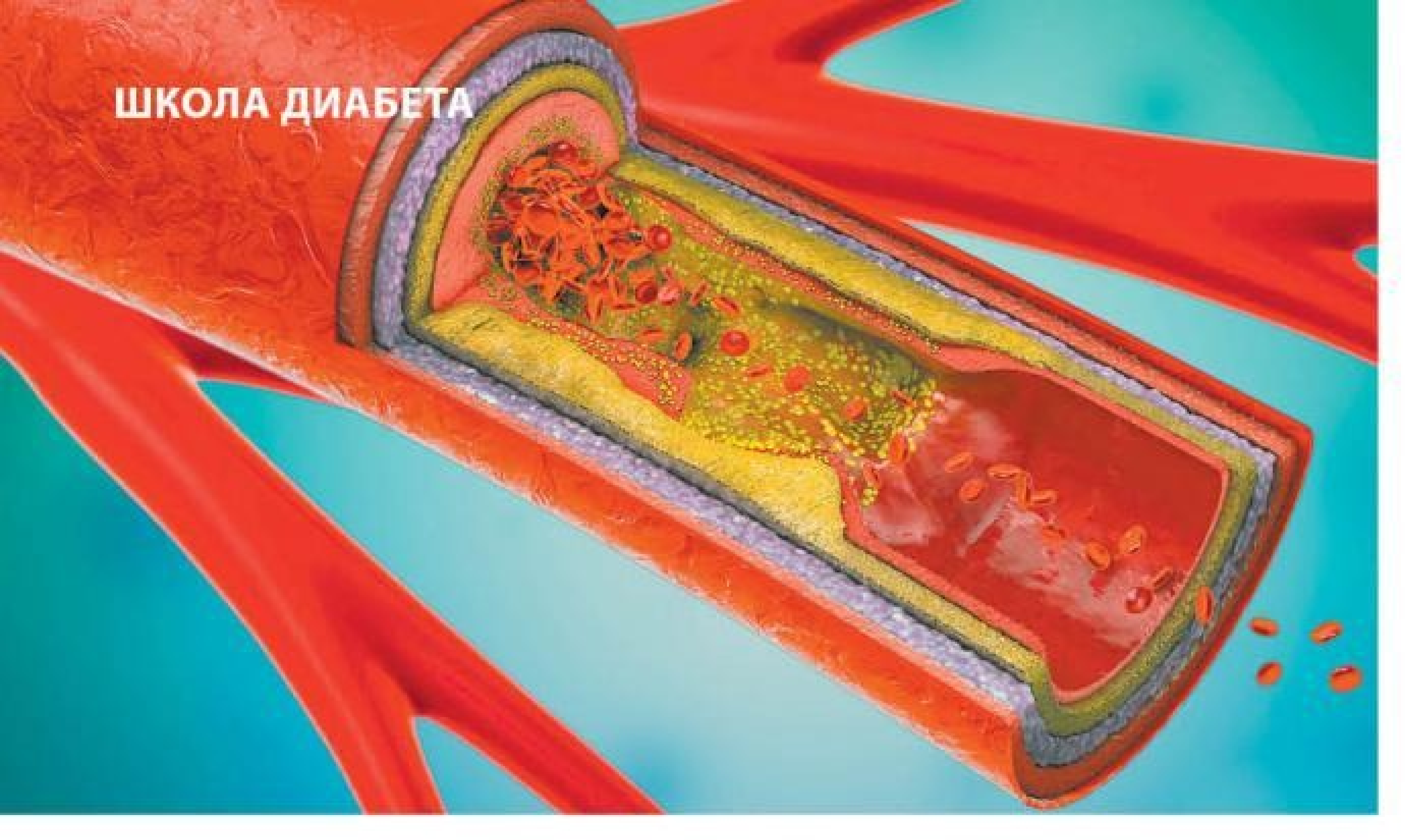
Так же достаточно универсальны в применении продукты пчеловодства (при условии, что у пациента нет на них аллергии). Перга, прополис, маточное молочко и мед разных сортов – это настоящая кладовая здоровья! Огромное количество витаминов и биологически активных соединений, способных качественно поддержать здоровое состояние вашего организма, содержится в них. И когда вы чувствуете, что за долгую холодную зиму запасы витаминов в организме истощились, гораздо разумнее подкормить его не поливитаминными химически синтезированными препаратами, а лекарством от природы – натуральным медом и продуктами пчеловодства.

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ СБОРЫ

В период пандемии COVID-19 особенно возрос интерес к травяным сборам, укрепляющим иммунитет, бронхолегочную и сердечно-сосудистую систему, оказывающим антистрессовый и успокаивающий эффект. И в этом направлении у компаний, которые специализируются на производстве фитосборов и фитопрепаратов, есть что предложить потребителям.

Например, известный фитотерапевт, кандидат биологических наук Михаил Викторович Гордеев считает, что одно из основных средств при COVID-19 – это трава медуницы. Медуница стимулирует дыхательный центр. Кровь приходит в капилляры, сосуды сокращаются, кровь двигается, легкие начинают дышать. Кроме того, медуница благодаря богатому содержанию микроэлементов усиливает процесс кроветворения, что также очень важно при этом заболевании. Для оздоровления легочной ткани подойдут трава аистника и почки сосны. Они вытягивают из околосердечной сумки и из легких ненужную жидкость. Вместо аистника можно использовать герань, по свойствам эти травы схожи. Чтобы хорошо работали легкие, необходима хорошая работа сердца. Поэтому дополнительно нужно использовать средства, восстанавливающие работу сердца. Прежде всего, это плоды боярышника.

В весенний период ОРВИ рекомендуется повышать иммунитет. Великолепно укрепляют ослабленный иммунитет эхинацея и плоды шиповника. Можно пропить сбор для укрепления иммунитета, состоящий из чаги, хвои ели и сосны, травы дербенника, дурнишника, крапивы, синеголовника, чабреца, тысячелистника, эхинацеи и других трав. Любите травы, верьте в их исцеляющую силу и будьте здоровы!



СОСУДИСТЫЕ НАРУШЕНИЯ

Сегодня мы снова говорим об одном из главных и самых серьезных осложнений сахарного диабета – сосудистых нарушениях. Диабетикам важно позаботиться о профилактике этого осложнения с момента подтверждения своего диагноза.

КАКИЕ ОРГАНЫ И СИСТЕМЫ ОКАЗЫВАЮТСЯ В ЗОНЕ ПОВЫШЕННОГО РИСКА?

При недостаточной выработке собственного инсулина (диабет второго типа) или полного прекращения выработки собственного инсулина (диабет первого типа) развивается гипергликемия. Это опасный клинический симптом, обозначающий повышенное содержание сахара (глюкозы) в сыворотке крови. Если уровень сахара в крови превышает значение 17 ммоль/л, развивается гликемическая кома и человек погибает. Если состояние гипергликемии часто повторяется (например, когда диабетик грубо нарушает предписанную диету) или протекает бесконтрольно (если диабетик не измеряет регулярно уровень сахара в крови), высока вероятность развития следующих осложнений:

- риск инфаркта и инсульта
- поражение сосудистой стенки и проявления атеросклероза
- патологии печени и почек
- неврологические расстройства
- расстройства сексуальной функции
- симптомы диабетической стопы вплоть до гангрены конечностей
- диабетическая ретинопатия

Большинство этих осложнений так или иначе связаны с сосудистыми дисфункциями.

ПРОБЛЕМЫ С СОСУДАМИ

У большинства диабетиков со стажем, даже при регулярном контроле скачков уровня сахара в крови, рано или поздно возникают проблемы с сосудами. Процесс захватывает не только мелкие и средние сосуды, но и крупные, вплоть до тех, что относятся к миокарду и питают сердечную мышцу.

Большинство негативных изменений непосредственно связано с нарушениями обмена веществ, который неизбежно сопровождает сахарную болезнь. Первоочередная задача человека, страдающего диабетом, – контролировать состояние сосудов, не доводить сосудистые дисфункции до тяжелой формы патологических процессов.

АТЕРОСКЛЕРОЗ ПРИ ДИАБЕТЕ

К распространенным сосудистым изменениям при сахарном диабете относится атеросклероз с наиболее частым поражением коронарных сосудов, сосудов нижних конечностей и мозговых. Причиной учащения и утяжеления атеросклероза при диабете служит нарушение липидного обмена. При недостатке инсулина в тканях синтез липидов идет преимущественно в сторону образования холестерина. Развитию атеросклероза способствует также питание с высоким содержанием жиров. Развитие атеросклероза в определенной мере зависит от давности, тяжести заболевания и степени компенсации диабета.

Главная профилактическая мера против этого осложнения – серьезное снижение жирности питания. Придется тотально пересмотреть свой рацион и исключить из него продукты высокой жирности, в том числе – цельное 6%-ное молоко, 20%-ную сметану и, разумеется, сало, жирное мясо и мясные деликатесы.

СТЕНОКАРДИЯ И ИНФАРКТ

Клиника стенокардии, инфаркта миокарда и атеросклеротического кардиосклероза не имеет ярко выраженных особенностей у больных сахарным диабетом. Но развиваются они при диабете очень часто! Так, инфаркт миокарда, кардиосклероз с сердечной недостаточностью, а также церебральные геморрагии составляют причину смерти половины всех больных диабетом. Для сравнения, от этих же патологий умирают всего 20–25% людей, не имеющих этого диагноза. Причем инфаркт усугубляет клинику сахарного диабета: повышаются гипергликемия и гликозурия, появляется кетоз, возрастает потребность в инсулине и даже может развиться значительная резистентность (невосприимчивость) к вводимому инсулину.

Инфаркт миокарда у диабетиков обычно протекает тяжело, так что в течение двух месяцев после его перенесения погибают 42% больных диабетом по сравнению с 20% лиц без диабета.

При диабете повышена также частота атеросклеротических сосудистых поражений головного мозга, клинически протекающих как с очаговым, так и с диффузным характером изменений.

Очень важным осложнением диабета является атеросклеротическое поражение периферических артерий и вен (особенно нижних конечностей) у людей старше 45 лет.

ПОРАЖЕНИЕ СОСУДОВ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ И ГАНГРЕНА

Атеросклеротическое поражение сосудов нижних конечностей возникает нередко даже при очень легком диабете. Развивается оно, как правило, у лиц старше 50 лет. Поражение сосудов нижних конечностей проявляется перемежающейся хромотой, болью, парестезиями, онемением. Стопы становятся холодными на ощупь, бледными. При дальнейшем прогрессировании кожа атрофируется, пораженный участок кожи приобретает синевато-багровую окраску. При дальнейшем прогрессировании процесса развиваются трофические изменения – незаживающие нарушения целостности кожи, а позднее – более глубоких тканей с развитием незатягивающихся язв. Гангрена нередко начинается как следствие травмы (механической, термической и др.) на местах мозолей. Это осложнение известно как «синдром диабетической стопы».

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОТИВ ОСЛОЖНЕНИЙ САХАРНОГО ДИАБЕТА

Соблюдение диеты с низким гликемическим индексом продуктов – главная профилактическая мера, позволяющая контролировать уровень сахара в крови. Питание диабетика должно содержать минимум легко усваиваемых углеводов. Придется отказаться от хлебобулочных изделий, алкогольных напитков, резко ограничить употребление крахмалосодержащих продуктов (в частности, картофеля). Очень важно также не переедать и питаться небольшими порциями 5–6 раз в день.

Повышение двигательной активности. Физическая активность обеспечивает ускорение кровообращения и способствует более быстрому расщеплению глюкозы в организме. Старайтесь регулярно поддерживать максимально возможный для вас режим двигательной активности!

Строгое соблюдение медикаментозных назначений. После постановки диагноза «сахарный диабет» врач назначает определенное медикаментозное лечение. Эта схема может включать прием нескольких препаратов, способствующих активации выработки инсулина, повышения чувствительности тканей к гормону.

Регулярный контроль уровня сахара в крови. Каждый диабетик должен регулярно контролировать уровень сахара в крови и не допускать его скачков. Для этого просто необходимо иметь компактный индивидуальный глюкометр и комплект тест-полосок к нему.

«Скрытый сахар» в продуктах питания



Сахар входит в состав многочисленных блюд, которые ежедневно попадают к нам на стол. И большинство людей даже не подозревают о его наличии в некоторых продуктах питания. Особенно опасны подобные заблуждения для диабетиков, ведь употребление сладкого провоцирует резкий скачок сахара в крови, а он, в свою очередь, очень вредно отражается на состоянии сосудов и приводит к вышеописанным сосудистым осложнениям.

Диабетикам мало отказаться от кускового сахара и сахарного песка, сладких напитков с добавлением сахара. Их задача – научиться решать задачу снижения «скрытого» сахара в продуктах питания.

Как же составить диету и следовать ей, чтобы снизить сахар и при этом получать из пищи все необходимое?

Когда мы употребляем большое количество рафинированных углеводов, в организм поступает ударная доза глюкозы и фруктозы, и концентрация сахара в крови усиливается практически мгновенно. Здоровое питание подразумевает серьезное ограничение или даже полный отказ от простых углеводов. К ним относятся не только сахар и фруктоза, но и все виды хлопьев и мюсли, которые благодаря массированной рекламе мы начали ошибочно считать «полезными завтраками», рафинированные крупы, например белый рис, картофель (особенно пюре и жареный), хлебобулочные изделия из муки высшего сорта. И даже кетчуп находится в группе продуктов с повышенным количеством сахара!

Поэтому главная задача после постановки диагноза «сахарный диабет» – проанализировать свой повседневный рацион и внести в него существенные коррективы, заменив простые углеводы сложными, а также продуктами с низким гликемическим индексом (капуста, листовые овощи, авокадо, редис). И при этом питаться часто, но небольшими порциями. Такой тип питания называется дробным. Именно в этом случае диабетикам удается поддерживать более-менее стабильные показатели сахара в крови. А значит, и не создавать угрозы для сосудов и сосудистых осложнений.

Растительные яды и вакцинация


Болиголов крабчатый


Копытень европейский


Дурнишник колючий


Белокопытник лекарственный

Травы, вызывающие эффект иммунизации (искусственный иммунитет), в период пандемии особенно востребованы. И если кто-то опасается вакцинации или она противопоказана, то это для них.

Искусственный иммунитет могут создать травы, имеющие в своем химическом составе алкалоиды (яды), например: яд азарон в траве копытень европейский, яд конин в траве болиголов крапчатый и т. д.

В чем смысл применения ядов и искусственной иммунизации? Когда яды (подобно вирусам) попадают в кровь через ЖКТ и дыхательную систему, иммунная система незамедлительно приступает к выработке особых белков группы иммуноглобулинов – антител, которые должны уничтожить яд в крови.

Антитела также способны уничтожить как вирусы, так и опухолевые клетки. Но ответ антител в этом случае не постоянный. Уничтожив в течение нескольких месяцев антиген (яд и вирусы), антитела теряют свою активность, не находя применения, и уже неспособны противостоять возможному попаданию новых популяций вирусов в организм.

Но природа любит нас, организовав вместо антительного ответа так называемый клеточный иммунитет, когда часть лимфоцитов, в том числе Т-лимфоциты и В-лимфоциты, приобретают иммунную память к антигену, в данном случае – к яду и вирусам, и способны уничтожить и вирусы, и яды, и опухолевые клетки, попавшие в организм через годы и десятилетия, минуя антительный ответ.

Клеточный иммунный ответ с иммунной памятью лимфоцитов может быть мгновенным и в разы мощнее антительного и при этом гораздо длительнее, возможно, на годы и десятилетия, пока живы лимфоциты с иммунной памятью.

По вопросам применения трав и настоек, вызывающих искусственный иммунитет, в том числе ***болиголова крапчатого, копытня европейского, белокопытника лекарственного, дурнишника колючего*** и других трав и настоек с лечебными свойствами, обращайтесь ко мне!

Сергей Николаевич АНДРЮШИН, травник
433030, Ульяновская обл., г. Инза, ул. Алашеева, д. 1б, кв. 3
Тел.: 8 (927) 817-35-79; 8 (842) 412-40-71;
эл. почта: inza49@yandex.ru

Лечебная тетрадь от Виктора Крылова



ЧТО ПОМОЖЕТ ВАМ ПРИ КАШЛЕ

При хроническом кашле полезно съедать утром натощак топленое сливочное масло. Есть еще несколько средств, проверенных нашей семьей.

- В бутылке пива развести ложку сахара и в подогретом виде выпивать по 1–2 стакана в день.
- Прием молока с черным чаем и медом предупреждает возникновение кашля.
- При сильном кашле пихтовое масло закапывайте из пипетки на корень языка по 2–3 капли утром и перед сном.
- При удушливом кашле во время простуды очень полезно пить теплое козье молоко.

Для избавления от кашля в моей лечебной тетрадочке хранится несколько проверенных народных рецептов, с которыми я и хочу познакомить читателей «Столетника».

Рецепт 1. От продолжительного грудного кашля следует вытереть грудь сухой суконной тряпкой, затем втереть досуха внутреннего свиного сала или топленого масла.

Рецепт 2. Кипяченый сок репы с сахаром или с медом также очень полезен при лечении болей в груди, от простуды и кашля.

Рецепт 3. Еще один хороший совет: изрезать на мелкие кусочки и вскипятить 10 головок лука и одну головку чеснока в непастеризованном молоке (до тех пор, пока лук и чеснок не станут мягкими). Затем прибавить немного меда. Этот напиток нужно пить по столовой ложке каждый час в течение дня.

Рецепт 4. Можно смешать сок редьки или моркови с молоком или медовым напитком (один к одному) и пить по 1 столовой ложке 6 раз в день; или смешать 2 ст. ложки свежего непастеризованного сливочного масла, 2 желтка свежих яиц, 1 ч. ложку пшеничной муки и 2 ч. ложки чистого меда. Принимать внутрь по чайной ложке в течение дня.

Рецепт 5. Для облегчения отделения мокроты полезно принимать внутрь сироп брусничного сока с медом (почаще, по столовой ложке на прием).

Рецепт 6. Старинный рецепт отхаркивающего средства: 30 г порошка корня солодки, 15 г порошка семян укропа и 30 г сахарного песка смешать и принимать 2 раза в день. Взрослым – по 1/2 ч. ложки, доза для детей – щепотка на кончике ножа. Будьте здоровы и не кашляйте!

СОВЕТЫ ОТ ТЕТУШКИ ЕКАТЕРИНЫ

С детства соседка тетя Катя (а я жил в деревне, где не было врачей) учила нас лечиться не у докторов, а собственными руками. Ни про какую мануальную терапию она не слышала, но лечила всю деревню исправно.

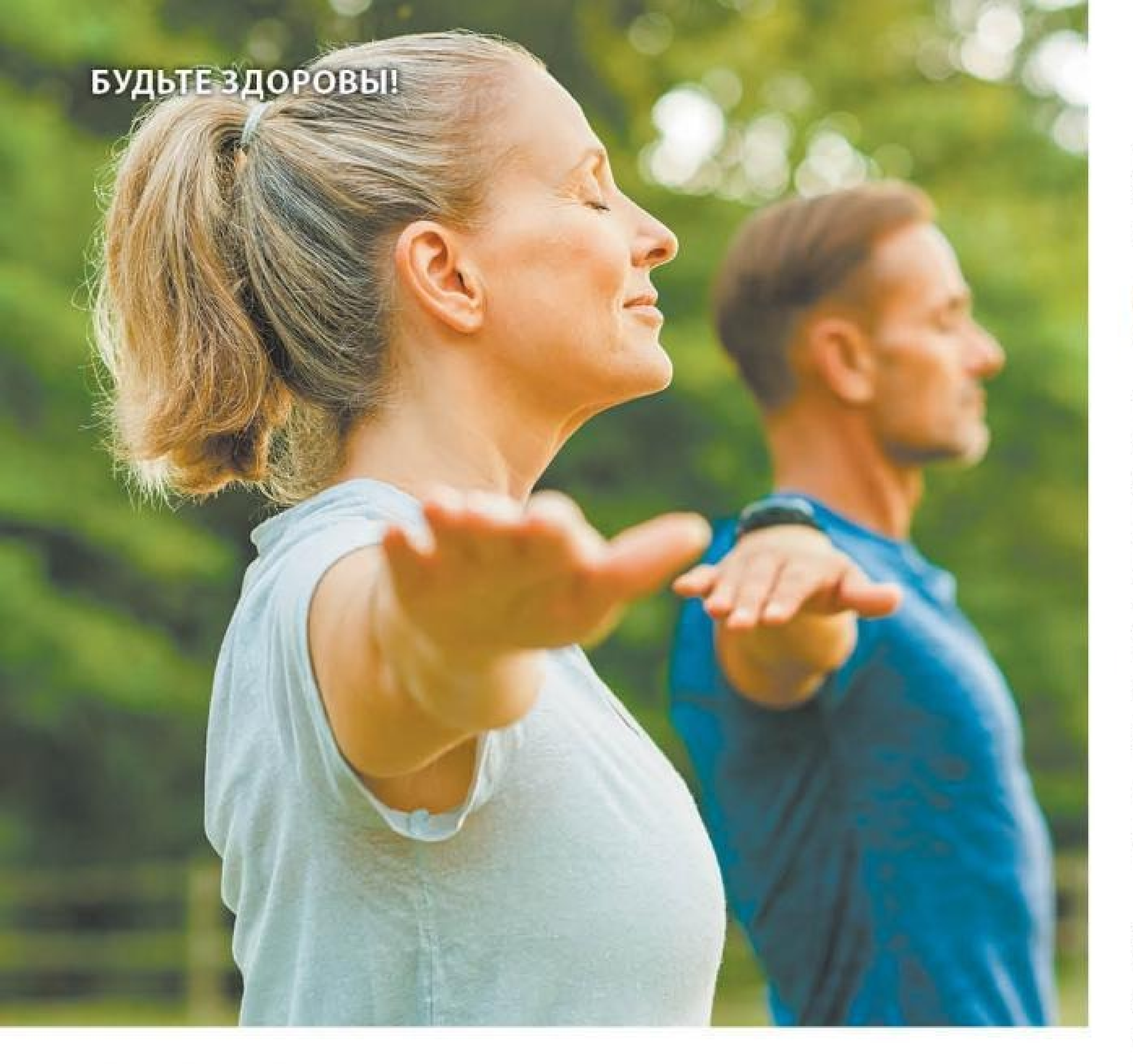
При головной боли надо положить ладонь левой руки на затылок, а правой – на солнечное сплетение. Закройте глаза и полежите 10–15 минут, думая о чем-либо приятном, не связанном с болью. Можно и молитву прочитать.

От мигреней она советовала вкладывать в уши тампоны, смоченные в соке сырой свеклы (только неразбавленном).

При ангине и катарах горла ладонь правой руки прижать к горлу, а левую – положить на затылок. Делать это надо 2–3 раза в день в течение 15–20 минут, несколько дней подряд без перерывов.

При сильном насморке можно быстро «продышать» обе ноздри. Особенно этот метод подходит для детей. Ладонь левой руки кладется на нос и лоб, а ладонь правой – на солнечное сплетение. Полежите 15–20 минут, пытаясь дышать глубже. При сильном насморке с загустевающими выделениями (это признак ухудшения, а не улучшения) закапывайте в нос разбавленный 1:1 с водой свекольный или морковный сок (желательно подогретый). БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! БАБУШКИ ПЛОХОГО НЕ СОВЕТОВАЛИ!

Виктор Анатольевич КРЫЛОВ, ваш подписчик и читатель, ветеран труда, педагог
Ленинградская обл., г. Сосновый Бор, ул. Молодежная, д. 30, кв. 42



ЛЕЧЕБНОЕ ДЫХАНИЕ

Парадоксальная гимнастика Стрельниковых

(Часть 1)

Пандемия COVID-19 резко повысила внимание к дыханию и здоровью легких, которые подвержены наибольшему риску при развитии осложнений этого заболевания. Дыхательные упражнения рекомендованы для облегчения состояния как во время болезни, так и для восстановления после нее.

Именно в этот период все чаще в рекомендациях стала появляться дыхательная гимнастика для легких Стрельниковой. К сожалению, люди мало знают об этом эффективном методе. Наиболее подробно уникальная история создания гимнастики и описание ее техник изложены в книге ученика и последователя Александры Николаевны Стрельниковой – Михаила Щетинина и в публикации издательства журнала «Физкультура и спорт» в серии «Золотая библиотека здоровья».

Гимнастика Стрельниковых – это потрясающий пример того, как комплекс дыхательных упражнений для восстановления певческого голоса оказался эффективным для лечения множества заболеваний: бронхита, астмы, гриппа, ринита, гайморита, гипертонии, мигреней, стенокардии, депрессии, бессонницы, разнообразных воспалений, остеохондроза и множества других заболеваний и состояний.

ИСТОРИЯ ГИМНАСТИКИ СТРЕЛЬНИКОВЫХ

Стоит начать с того, что у этой гимнастики два создателя: мать и дочь Александра Северовна и Александра Николаевна Стрельниковы, и поэтому более корректно и правильно называть ее «Парадоксальная дыхательная гимнастика Стрельниковых». Как часто рассказывала на своих лекциях сама Александра Николаевна: «Когда я, молодая певица, потеряла голос, мама стала искать способ его восстановления. Так постепенно была изобретена гимнастика».

Все это происходило еще в довоенные годы. Понимание того, что эта система способна спасти не только голос, но и здоровье, пришло, когда Александра Николаевна смогла с помощью дыхательных упражнений, разработанных ее мамой, остановить у себя сердечный приступ.

В 50-е годы прошлого века мать и дочь перебрались в Москву и работали со знаменитыми певцами, актерами и дикторами, которым помогали поставить или восстановить голос. После смерти Александры Северовны ее дочь продолжила их общее дело, постепенно перепрофилируя дыхательный комплекс в общеоздоровительный. Она принимала пациентов на дому, и слава о чудесном эффекте упражнений, поднимавших на ноги пациентов, которым не смогли помочь ни в одном медицинском учреждении, распространилась по всему СССР. Очередь к ней стояла с улицы и до четвертого этажа, растянувшись на все лестничные пролеты.

К сожалению, система и дух времени распорядились так, что вместо того, чтобы прославить уникальный комплекс, сделать его национальным достоянием, подтвердить научными исследованиями, они заставили Александру Николаевну обивать пороги всевозможных учреждений в попытках добиться, чтобы ее методику признали официально. Все эти попытки за малым исключением

терпели поражение, а медики называли ее самозванкой, пока их «неизлечимые» больные один за другим поправлялись благодаря дыхательной гимнастике Стрельниковых.

Так и складывалась история этого потрясающего комплекса: вопреки системе, на энтузиазме и бесконечной вере, а главное – с волшебными результатами.

В свои 77 лет, когда ее жизнь оборвало трагическое ДТП, Александра Николаевна была абсолютно здорова, ее миновали все возрастные недуги, и это, пожалуй, было наилучшей иллюстрацией эффективности дыхательного комплекса Стрельниковых.

ГЛАВНЫЙ ПРИНЦИП – ВДОХ НА ПРОТИВОДЕЙСТВИИ

Несмотря на то что дыхательный комплекс Стрельниковых в итоге был признан официальной наукой и во всем мире проводятся исследования его воздействия, все механизмы и эффекты его положительного влияния до конца не изучены.

Идея гимнастики проста до гениальности: делать активный вдох не когда грудная клетка полностью раскрыта, а когда она находится в максимально некомфортном для вдоха положении и ее объем уменьшен. Этот парадокс вдоха, из-за чего гимнастика и названа парадоксальной, перестраивает весь организм, начиная с его центральной нервной системы. Тело учится приспосабливаться к новым условиям. Дополнительный эффект оказывает техника короткого резкого вдоха через нос. В итоге в организме происходят следующие положительные изменения:

- увеличивается кровоснабжение легочной ткани и улучшается дренажная функция бронхов;
- повышаются функциональные и резервные возможности сердечно-сосудистой системы;
- нормализуются регуляторные функции центральной нервной системы, восстанавливается баланс процессов возбуждения и торможения;
- улучшается метаболизм и повышается расход калорий;
- укрепляется иммунитет и повышается общая устойчивость организма к любым неблагоприятным воздействиям среды (перепады давления, переохлаждение, гипоксия, травмы и т. д.

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭФФЕКТЫ, КАК В СПОРТЕ

Поскольку вся система построена на принципе резкого короткого вдоха в непривычном и некомфортном для этого положении грудной клетки, это позволило методике вобрать в себя положительные эффекты сразу от нескольких видов физической активности.

- ***Плавание.*** Данная методика похожа по принципу действия на тренировки пловцов. Разница в том, что у пловцов с затруднением происходит выдох в воду, за которым следует резкий быстрый вдох. Как известно, показатели жизненной емкости легких у профессиональных пловцов значительно выше, чем у атлетов и других спортсменов. То, что после первых занятий по методу Стрельниковых жизненная емкость легких увеличивается на 15–20%, подтвердили научные исследования.
- ***Тяжелая атлетика.*** Как ни удивительно, но эффект от этих упражнений для дыхательной системы похож на воздействие тренировок с отягощением для наращивания мышечной массы. В обоих случаях существенно увеличивается сила сокращений мышц, участвующих в дыхании.
- ***Горные виды спорта.*** Занятия по методу Стрельниковых можно сравнить с тренировкой в условиях пониженного атмосферного давления в среднегорье. Дефицит кислорода в горном воздухе стимулирует газообмен и сердечную деятельность, так же, как и упражнения комплекса.

ДЛЯ КОГО ЭТА ГИМНАСТИКА?

Парадоксальная гимнастика Стрельниковых дает целый комплекс преимуществ, которые из года в год привлекают новых последователей.

- ***Укрепление голосовых связок, постановка и восстановление голоса у вокалистов и артистов.*** В разные годы парадоксальной гимнастикой занимались Людмила Касаткина, Армен Джигарханян, Андрей Миронов, Маргарита Терехова, Лариса Голубкина, Любовь Казарновская, Алла Пугачева и многие другие знаменитые артисты.
- ***Лечение самых разнообразных заболеваний дыхательного аппарата и устранение их последствий.*** Вылеченные бронхит, астма, пневмония, ринит, гайморит – это только небольшие примеры. Сейчас эта методика актуальна для восстановления после вирусной пневмонии, в том числе обусловленной COVID-19.
- ***Дыхательный комплекс помогает избавиться от гипертонии, бессонницы, мигрени, депрессии.***
- ***Он облегчает восстановление после инфарктов, инсультов, улучшает метаболизм, ускоряет похудение.*** Кроме того, регулярные занятия улучшают общее качество жизни: налаживается сон, стабилизируется настроение, повышается физическая и когнитивная работоспособность.

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ДОСТОИНСТВА МЕТОДИКИ ДЫХАНИЯ СТРЕЛЬНИКОВЫХ

Простота и доступность для всех. Большинство упражнений комплекса просты в исполнении. Они не требуют особых навыков, не перегружают организм, сохраняя пульс в рамках 100 ударов в минуту. Гимнастику могут выполнять ослабленные болезнью пациенты, пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины.

Экономия времени, ощутимый результат, минимум условий. Дышать по методу Стрельниковых можно стоя, сидя и даже лежа, начиная с минимального количества повторений. Не требуется ни специального оборудования, ни одежды, ни помещения. Кроме того, не требуется больших временных затрат. Достаточно регулярно заниматься по 15 минут один-два раза в день, чтобы ощутить положительные результаты уже через месяц.

Уважаемые читатели!
В следующем номере «Столетника» мы продолжим знакомить вас с методикой парадоксального дыхания Стрельниковых. Не пропустите!

С 15 марта у православных христиан начнется самый длинный пост в году.

ДУХОВНЫЕ ПРАВИЛА ВЕЛИКОГО ПОСТА



Он продлится до 2 мая и завершится праздником Воскресения Христа – Пасхой. Чтобы не превратить Великий пост в полтора месяца тяжелой и бессмысленной диеты, нужно понять, для чего и во имя чего вы поститесь, и соблюдать важнейшие духовные правила.

Правило 1
РАДОВАТЬСЯ И БЛАГОДАРИТЬ

«Всегда радуйтесь, непрестанно молитесь, за все благодарите» *(1 Фес. 5: 16–18)* – мудрый совет апостола как никогда актуален в великопостные дни.

Велик соблазн впасть в уныние и неверие в себя: «Как же я проживу без вкусной еды? Что будет с моим организмом, если я не буду есть мяса? Как выдержать простому смертному 48 дней без всяких развлечений? Разве мне это по силам? Какие долгие службы в дни поста в церкви – как я это вынесу?»

Многие люди, вступая в дни поста, думают, что на это время «жизнь замирает», и надо только переждать лишение удовольствий. На самом деле это неправильное восприятие сути Великого поста. Эти дни предназначены прежде всего для интенсивной духовной работы, работы души, постижения Бога, постижения себя и своей связи с Богом. Именно по этой причине великопостные службы в церкви более долгие, чем в обычные дни. Долгие службы – это и высокие образцы средневековой духовной поэзии, и философские размышления о месте человека в вечности, и ощущение единства с другими молящимися.

Помните, что Богу нужны не ваши желудок и ноги, а сердце. Он видит в душе человеческой искреннее стремление послужить Ему, видит и все ваши немощи. Поэтому время Великого поста – это время благодарности Богу за все, что происходит в вашей жизни. Благодарите чаще, благодарите искренне!

Правило 2
БОЛЬШЕ И ЧАЩЕ МОЛИТЬСЯ

Молитве стоит уделить чуть больше времени, чем получается обычно. Больше внимания уделяйте молитве на службах в церкви, внимательно слушайте литургию и другие службы – иногда стоит взять с собой книгу с текстами богослужения, чтобы не просто «отстоять» всю службу – в этом невелика заслуга. Важнее понять ее смысл, вникнуть, чему она посвящена.

Тщательнее исполняйте молитвенное правило, старайтесь чаще читать канонические утренние и вечерние молитвы. Тексты таких молитв можно приобрести в церковной лавке – там же, где обычно вы покупаете церковные свечи. Если у вас есть любимые утренние и вечерние молитвы, прибавьте к ним на время дней Великого поста молитву преподобного Ефрема Сирина. В дороге хорошо бы послушать (в наушниках) или почитать Псалтирь.

Правило 3
ОТДЕЛИТЬ МИРСКУЮ СУЕТУ ОТ ГЛАВНОГО, БОЖЕСТВЕННОГО

С многочисленными великопостными искушениями полезно бороться молитвой: на раздражение, гнев, уныние самому себе отвечать краткой молитвой Иисусовой.

Домашние повседневные заботы, производственные проблемы, поездки в общественном транспорте – все эти мирские дела отнимают у нас много сил. Поэтому, даже если вы смогли организовать в дни Великого поста свою жизнь так, чтобы есть только разрешенные во время поста продукты и ежедневно читать молитвенное правило, этого вряд ли

будет достаточно для поддержания особого молитвенного состояния души. Чтобы вернуться в это состояние, нужно посещать храм. В монастырях и во многих приходских храмах в больших городах во время Великого поста богослужения совершаются каждый день – утром и вечером. Стоит перед работой или после работы зайти хотя бы на часть службы – это настраивает на совершенно особый молитвенный лад, помогает душе отрешиться от мирского хотя бы на время.

Есть богослужения, ради которых не грех и отпроситься с работы пораньше. Таковы Великий канон Андрея Критского в первые четыре дня Великого поста, Мариино Стояние вечером в среду пятой седмицы, акафист Божией Матери вечером в пятницу, службы Страстной седмицы…

Хотя бы один раз в течение поста хорошо посетить Литургию Преждеосвященных Даров – в некоторых храмах ее иногда совершают по вечерам (например, в Сретенском монастыре несколько раз за пост Преждеосвященная начинается в 18.00).

Правило 4
ПОНИМАТЬ ПОСТ КАК ВРЕМЯ ПОКАЯНИЯ И ВРЕМЯ ОЧИЩЕНИЯ

Пост нужен не Богу, а самому человеку. Великий пост состоит из двух частей: Четыредесятницы и Страстной седмицы. Первая – время покаяния, вторая – время очищения, подготовки к Пасхе.

Не зря Церковь дважды за Четыредесятницу предлагает нам чтение канона Андрея Критского. Не зря за три недели до поста Церковь призывает к покаянию: притчей о мытаре и фарисее, притчей о блудном сыне, напоминанием о Страшном суде и изгнании Адама из рая.

Именно для покаяния нам и нужно время Четыредесятницы. Если не собираетесь каяться, не стоит начинать и поститься – это будет лишь напрасная трата здоровья.

Правило 5
ПОСТИТЬСЯ В СООТВЕТСТВИИ С СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ

Если во время поста возникают проблемы с самочувствием, степень воздержания следует немедленно оговорить с духовником, а если его у вас нет – с любым православным священником.

Ни о каком самочинном посте по уставу или даже близко к уставу не может идти и речи, если имеются болезни, связанные с желудком или обменом веществ. Нельзя держать строгий пост людям, страдающим анемией, а также женщинам со склонностью к обильным маточным кровотечениям (в частности, из-за эндометриоза, миомы матки, воспалительных заболеваний). В современных условиях даже в монастырях редко постятся с сухоядением. Не осудит Господь и работающего человека, не блещущего здоровьем, за употребление белковой пищи.

Знайте, что никоим образом не приблизит к Богу язва желудка или другой диагноз в случае бездумного строгого соблюдения поста, когда к нему есть медицинские противопоказания.

Правило 6
НЕ ГОРДИТЬСЯ ТЕМ, ЧТО ДЕРЖИТЕ ПОСТ, НЕ ОСУЖДАТЬ ТЕХ, КТО НЕ ПОСТИТСЯ

«Пощусь – тщеславлюсь, и не пощусь – тщеславлюсь», – скорбит преподобный Иоанн Лествичник в своей «Лествице».

Тщеславие пощением тесно связано с осуждением. Брат вкушает рыбу на первой седмице Великого поста, тогда как ты сидишь на хлебе и воде? Не твое дело. Пьет молоко, а ты даже сахар в чай не кладешь? Ты не знаешь особенностей работы его организма, его состояния здоровья. Не судите! И смотрите в свою тарелку.

Правило 7
МЕНЬШЕ РАССУЖДАТЬ О ЕДЕ

Меньше рассуждайте о еде. Великий пост только в наименьшей степени – изменение режима питания. Великий пост – это про дух, про душу, а не про диету с жесткими ограничениями.

Вегетарианцы никогда животной пищи не едят, и в то же время многие из них вообще атеисты и не верят в Христа. А значит, отсутствие мяса в рационе к Богу их нисколько не приближает.

Правило 8
БОЛЬШЕ ЧИТАТЬ ХРИСТИАНСКОЙ ДУХОВНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Чего греха таить: многие люди, считающие себя христианами, и Библию в руках ни разу не держали. А между тем во время Великого поста чтению Библии уделяется особое внимание. Если вы никогда не читали Библию, то время Великого поста подходит для начала знакомства с этой великой книгой идеально. Не торопитесь «проглотить» сразу большой объем информации. Библия – книга сложная, во многом – метафорическая, то есть слова в ней несут не только буквальный, но и зашифрованный символический сакральный смысл. К некоторым местам Библии нужно возвращаться много раз, чтобы постичь глубину написанного.

За Великий пост принято прочитывать целиком Евангелие. Также в этот период в храмах ежедневно читается Ветхий завет.

Правило 9
ВОЗЛЮБИТЬ БЛИЖНЕГО СВОЕГО

Сосредоточение на собственном духовном состоянии не должно превращаться в равнодушие к окружающим. Пост во имя любви к Богу не должен идти в разрез с любовью к ближним.

Например, Святитель Иоанн Златоуст призывал тратить сэкономленные на постной трапезе средства на помощь бедным. Несколько дней пообедав в столовой гарниром без котлеты, можно купить перчатки или теплый шарф мерзнущему бездомному, купить ему горячую еду в кафе или приобрести книгу, спортивный инвентарь в детский дом. В общем, сэкономленные на еде деньги лучше всего потратить на благотворительность, на что-то полезное для других людей.

И, кстати, пост – не время прерывать общение с людьми, особенно с теми, кто так нуждается в нем. Одинокая пожилая соседка, болеющий родственник – вы и ваше внимание очень нужны этим людям!

При подготовке статьи использовались материалы портала https://www.pravmir.ru



...ЧТО продукты из рафинированного зерна вредны для сердца и сосудов?

Продукты на основе зерновых культур, таких как овес, рис, ячмень и пшеница, – это почти половина ежедневной нормы калорий для многих людей. Такая тенденция прослеживается во всем мире, а в развивающихся странах пища из обработанного зерна составляет более 70% в структуре питания. Люди забывают о том, что полезнее всего продукты на основе цельного зерна, ведь чем меньше оно обработано, тем больше клетчатки, витаминов, минералов и жирных кислот получит организм. Но обработанные зерна и продукты, приготовленные из них, лишены этих ценных элементов.

В новом выпуске British Medical Journal опубликовано новое исследование большой международной группы ученых, в котором они пришли к выводу, что потребление продуктов на основе сильно переработанного, рафинированного зерна вредит здоровью, особенно состоянию сердечно-сосудистой системы.

Эти выводы были сделаны после изучения данных более чем 130 000 здоровых человек в возрасте от 35 до 70 лет из двадцати одной страны с низким, средним и высоким уровнем доходов. Показатели их здоровья отслеживались более 9 лет. Воздействие белого риса на организм отслеживалось отдельно, потому что более половины участников исследования проживали в Азии, где рис – это основа рациона.

В итоге с учетом всех других факторов и поправок было установлено, что употребление около 350 г в день продуктов на основе рафинированного зерна высшей категории повышало на 27% риск смерти, способствовало гипертонии и делало на 33% более вероятным развитие серьезных проблем с сердцем и сосудами. Для цельнозерновых продуктов такой взаимосвязи установлено не было. Поэтому пора отказываться от всех этих удобных «быстрых завтраков», каш и мюсли, которые не нужно варить, красивого белого риса и возвращаться к пище наших предков. Питает человека цельное зерно, а не то, что от него остается в процессе промышленной обработки.

...ЧТО яблоки положительно влияют на здоровье мозга?

В новом выпуске издания Stem Cell Reports опубликованы результаты совместного исследования ученых из Австралии и Германии, в котором им удалось обнаружить в яблоках полезные для мозга вещества.

Речь идет о кверцетине и дигидроксибензойной кислоте (DHBA) – фитонутриентах, которые в избытке содержатся в яблоках. Серия исследований показала, что выращенные в лаборатории стволовые клетки продуцировали больше нейронов и имели более высокие защитные функции после включения в их систему питания фитонутриентов из яблок.



Затем ученые провели тесты на мышах. В итоге было установлено, что получение высоких доз кверцетина и DHBA стимулировало активный рост нейронных связей у взрослых мышей в различных структурах мозга, связанных с обучением и памятью. Этот процесс называется нейрогенезом, благодаря ему человек способен учиться новому, развиваться и поддерживать свои умственные способности в активном и здоровом состоянии.

Ученые запланировали новые исследования, задача которых – определить, будут ли фитонутриенты из яблок так же эффективно стимулировать нейрогенез у людей.

...ЧТО *ученые определили 5 групп продуктов, которые замедляют старение?*

От того, что мы едим, зависят наше здоровье и продолжительность жизни. Но существуют продукты, которые реально продлевают молодость. И они должны почаще оказываться на нашем столе. Вот ТОП-5 продуктов, которые замедлят процессы старения в организме:



Соевые бобы. Они богаты изофлавонами – разновидностью фитоэстрогенов. Изофлавоны обладают противовоспалительными, антиоксидантными, противораковыми и антимикробными свойствами. А значит, могут помочь регулировать воспалительную реакцию организма и замедлить клеточное старение.

Морковь. Недорогой и популярный в России овощ является богатым источником бета-каротина. В нашем организме бета-каротин превращается в витамин А, участвующий в иммунной функции, процессах зрения, воспроизводстве и клеточной коммуникации. Наш организм не может самостоятельно производить данный витамин, и получать его нужно с пищей. Исследования показали, что богатые каротиноидами продукты защищают от возрастной дегенерации сетчатки или нарушений зрения, вызванных старостью.

Капуста (крестоцветные овощи). Еще один важный тип продуктов, который включает в себя брокколи, редис, брюссельскую, цветную и белокочанную капусту. Все они богаты питательными веществами, включая множество витаминов, минералов и каротиноидов. В крестоцветных овощах имеются глюкозинолаты, которые регулируют реакцию организма на стресс и воспаления, обладая антимикробными свойствами, а также замедляя процессы старения.

Лосось и другие виды красной морской рыбы. Одной из полезнейших разновидностей рыбы является лосось, богатый белками и полиненасыщенными жирными кислотами омега-3. Все виды красной рыбы улучшают здоровье мозга, предотвращая возрастное снижение когнитивных функций.

Цитрусовые. Это апельсины, мандарины, грейпфруты, лимоны, которые содержат множество витамина С – превосходного антиоксиданта, уменьшающего воспалительные процессы. В плодах содержатся флавоноиды, которые значительно увеличивают продолжительность жизни человека.

...ЧТО *мозг у музыкантов более развит, чем у обычных людей?*

Вопрос, который долгое время волновал нейробиологов, психологов и музыковедов, заключается в том, как музыкальность и абсолютный слух – редкий талант узнавать ноты и тональности на слух – отражаются на строении и связях человеческого мозга.

Группа нейропсихологов из Цюриха (Швейцария) опубликовала в новом выпуске «Journal of Neuroscience» результаты своего исследования, в котором приняли участие 52 музыканта с абсолютным слухом, 51 обычный музыкант и 50 не музыкантов. Изучалось то, насколько развиты функциональные нейронные связи головного мозга в каждой группе испытуемых.



Серия анализов и тестов показала, что в обеих группах музыкантов внутриполушарные, межполушарные и функциональные нейронные связи были более многочисленными и развитыми по сравнению с группой не музыкантов. Их мозг имел более развитую структуру. При этом наличие абсолютного слуха никак не влияло на характер связей. Однако повлияло то, в каком возрасте человек начал заниматься музыкой. Чем раньше это произошло, тем больше нейронных связей было зафиксировано и тем прочнее они были.

Поэтому даже те «жертвы музыкальной школы», которые так не любили ее посещать в детстве и больше никогда не сели за освоенный инструмент, сдав выпускной экзамен, могут быть благодарны этим занятиям и своим родителям – они создали хорошую базу для развития мозга и интеллекта.



НЕРАЗРЫВНЫЕ УЗЫ

Секреты долгого счастливого брака

Заключая семейный союз с любимым человеком, каждый надеется прожить с ним счастливую жизнь и вместе встретить старость. Но одним парам удается пройти через все жизненные испытания вместе и сохранить семью, а другие распадаются через несколько лет и даже месяцев совместной жизни. Почему так происходит?

Может быть, люди, живущие в браке десятилетиями, знают какие-то особые секреты, позволяющие им сохранять нерушимость семейного союза? Мужья и жены с солидным брачным «стажем» знают: чтобы отношения оставались крепкими, над ними нужно постоянно работать. Но как? Психологи выделяют несколько секретов, позволяющих мужчине и женщине долго находиться вместе и чувствовать себя при этом комфортно.

Секрет 1
Интересоваться у супруга, как прошел день

Если вы живете вместе, растите детей, вместе ведете хозяйство, тратите семейный бюджет, то наверняка у вас есть вопросы друг к другу. Но они чаще касаются общих для вас обоих сфер, общих планов. А у каждого человека ведь есть и собственное поле реализации, например его работа, которой он посвящает почти целый день. Почему вы не интересуетесь тем, как прошел его день вне дома? Разве вам не важно, что делал все это время ваш близкий человек, с кем общался, почему нервничал и устал? Какие задачи смог решить? Попробуйте спрашивать у своего мужа или жены, как прошел день, каждый вечер. Сначала это будет проявлением вежливого внимания, но со временем вы заметите, как этот вопрос станет важной частью вашей общей жизни.

Цените проявление внимания и к вашим делам: ведь тем самым близкий человек дает вам понять, что он думал о вас, когда вас не было рядом, что ему важно все, что с вами происходит.

Секрет 2
Выходить из ссор красиво!

Все люди периодически ссорятся, даже в идеальных парах случаются конфликты. Психологи утверждают, что конфликты – абсолютно естественная часть совместной жизни, через которую проходят все пары. Важно бояться не вероятности возникновения самой конфликтной ситуации и из страха спровоцировать ссору обходить все «острые углы», а эмоционального «послевкусия», которое после конфликта остается. Очень важно выходить из конфликтов так, чтобы ни у женщины, ни у мужчины не оставалось «осадка» на душе. А он остается, когда одна из сторон конфликта давит, стараясь доказать свою правоту, когда вам не дают возможности высказать свою точку зрения по спорному вопросу, демонстративно игнорируют ваше мнение или открыто обвиняют в чем-то. Чтобы такого не происходило, отдавайте себе отчет в том, что в конфликте участвуют две стороны. И противоположная сторона – ваш самый близкий человек. Уважайте его даже в момент ссоры.

Секрет 3
Устраивать маленькие сюрпризы

Муж отправился в супермаркет с длинным списком продуктов, а, вернувшись, вручил вам ваше

любимое шоколадное мороженое? Вы нашли в телепрограмме фильм с участием его любимого артиста или соревнования по биатлону, которым он интересуется? Казалось бы, это мелочи, но из них складывается повседневная реальность. И вы таким образом оказываете друг другу трогательные знаки внимания. Они очень сближают эмоционально людей любого возраста. Так что чем больше в вашей жизни будет приятных маленьких сюрпризов для близкого человека, тем лучше это отразится на ваших взаимоотношениях, сделает вас еще ближе друг другу.

Секрет 4
Не терять друзей!

А при чем тут друзья, недоуменно спросит кто-то, ведь речь идет о супругах! А при том, что друзья восполняют какие-то грани нашего общения и дают чувство общего удовлетворения жизнью, не позволяя нам погрузиться в рутину и однообразие.

Некоторые пары сами не замечают, каким узким со временем стал их круг общения: несколько других семейных пар, соседи по лестничной клетке, бывшие сослуживцы и все. Конечно, отмечать дни рождения и Новый год хочется в кругу самых близких и родных людей, но в остальное время желательно уделять больше времени общению с другими людьми. Пусть у каждого из супругов будут и собственные, а не только общие семейные друзья. Жена может сходить с подругами в кафе, посидеть у кого-то в гостях, муж – съездить на рыбалку в сугубо мужской компании. Такой кратковременный «отрыв» от семейной почвы очень полезен для обоих супругов. Соскучиться друг по другу – это так прекрасно, и периодически нужно предоставлять друг другу повод это сделать! Мудрые жены всегда оставляют чуть больше личного пространства и свободы для мужа, чем для себя. Тогда, замерзший, уставший и с «трофеями», он всегда с радостью будет стремиться к теплу семейного очага.

Секрет 5
Больше целоваться и обниматься!

Да-да! Это очень важно, особенно если из ваших отношений уже давно улетучилась юношеская пылкая страсть и вам комфортнее спать в разных постелях. Целуйте друг друга при встрече и когда уходите из дома, целуйте друг друга перед сном и утром, когда проснулись. Обнимите мужа, случайно столкнувшись с ним в дверях. Или просто подойдите к нему и положите голову на плечо. Прогуливайтесь, взявшись за руки. Тактильный контакт очень важен для людей, ощущающих себя близкими. Как только вы физически отдаляетесь друг от друга, начинает происходить и эмоциональное охлаждение. Поэтому даже если секса между вами больше нет, это не повод, чтобы не обнимать и не целовать друг друга!

Секрет 6
Делать что-то сообща

Ничто так не сближает, как общие занятия. Это может быть все что угодно: совместное кулинарное творчество, вечерняя прогулка вдвоем, игра в шахматы или нарды, разгадывание сканворда… Даже с внуком-непоседой сподручнее гулять бабушке и дедушке вдвоем – где уж за ним одному из них угнаться!

Если у одного из вас ослабло зрение и ему стало трудно читать, второй супруг может взять на себя приятную обязанность читать вслух газеты, журналы, художественную литературу… Раньше, кстати, так и делали в благородных семействах. Да, конечно, тогда не было телевизоров и интернета. Но зато была теплая и нежная привязанность друг к другу во многих парах.

Секрет 7
Любить и привечать родственников друг друга

Сила семьи складывается из крепких родственных связей. Родственники являются важной частью жизни каждого человека. Но не нужно их делить на «родственников со стороны мужа» и «родственников со стороны жены», как за свадебным столом. Это ваши общие родственники на всю совместную жизнь. Любите и привечайте племянников мужа, как ваших общих детей и внуков, расцелуйте тетушку жены, как родную сестру, если она нагрянет в гости. Искренне впускайте в пространство семьи родственников с обеих сторон. Хорошей традицией могли бы стать семейные обеды или родственные выезды на шашлыки. Если муж видит, что вы относитесь к его близким так же тепло и искренне, как к своим, он будет любить и уважать вас еще больше, а ваш союз станет еще крепче.

Секрет 8
Признаваться друг другу в любви

Сколько бы лет вам ни исполнилось, сколько бы ни длился ваш брак, слова «Я тебя люблю» никогда не потеряют своей актуальности и никогда не устареют, особенно если вы говорите их искренне, от всего сердца. У каждого человека есть потребность чувствовать тепло и нежность. И больше всего мы ждем их проявления от самых близких людей.

Секрет 9
Заботиться друг о друге

Забота – это естественное выражение любви друг к другу, и чем старше мы становимся, тем больше ее ценим. Дело не в чашке чая, которую вы принесете жене, уютно устроившейся в кресле, не в пледе, которым вы укроете ее озябшие ноги, хотя, конечно, она будет благодарна за это. Дело – в направленности вашего внимания на близкого человека. Замечайте его насущные потребности, старайтесь их удовлетворить, и если он также будет отвечать вам заботой, это сделает ваш союз неразрывным.

Секрет 10
Прощать и принимать недостатки друг друга

Безусловная любовь – основа теплых и близких отношений. Это одновременно и очень сложно, и очень просто: научиться принимать любимого таким, какой он есть, позволить ему быть собой, даже иметь недостатки. И если муж точно так же относится к вашим недостаткам, любя и принимая вас всецело, нерушимость вашего союза практически гарантирована!

МОРОЗ И КОЖА

Нынешняя зима оказалась щедра на морозы, ветра и снегопады…

Низкая температура – это настоящий стресс для нашей кожи. Из-за морозов и неправильного ухода кожа может стать более чувствительной, грубой и тусклой. Кроме этого зимой сальные железы начинают вырабатывать меньше кожного сала, что приводит к истончению защитной липидной мантии, из-за чего кожа быстрее сохнет и стареет.

А в результате становится более уязвимой перед внешними «агрессорами» – колючим снегом, сильным ветром, очень низкой температурой. Многие женщины замечают, что именно за зиму отчетливо постарели внешне. Как же не допустить такой ситуации? Позаботьтесь о специальном зимнем уходе за вашей кожей! Март – промежуточный месяц между зимой и весной. Именно сейчас стоит предложить своей коже активную заботу.

ШАГ В СТОРОНУ СУХОСТИ

Зима не страшна только обладательницам жирной и очень жирной кожи. В морозы происходит замедление работы сальных желез, в результате чего кожа подсушивается и исчезает жирный блеск. Имейте в виду, что когда холодно, кожа делает «шаг назад» по шкале жирности-сухости. То есть чрезмерно жирная кожа становится просто жирной, жирная – полужирной, нормальная кожа становится сухой, а сухая – иссушенной.

Именно для обладательниц от природы сухой, тонкой кожи зима – это настоящая катастрофа! Ведь иссушенная, тонкая кожа крайне болезненно реагирует на агрессивные внешние раздражители вроде снега и ветра. А при резком контрасте температур, когда с мороза вы приходите в теплое помещение, она благодаря утрате пластичности долго приспосабливается к изменению внешних условий и тоже испытывает стресс.

Как кожа привыкла реагировать на стресс? Поначалу она пытается защищаться. То есть выстраивает своеобразную «броню» от агрессивной внешней среды в виде утолщения рогового слоя эпидермиса. Многие замечали, что зимой кожа становится грубее и жестче.



О ПЛЮСАХ И МИНУСАХ УТОЛЩЕНИЯ РОГОВОГО СЛОЯ

С одной стороны, это хорошо. Плотный слой клеток-пограничников лучше защищает более глубокие слои кожи от пагубного воздействия очень низких температур и ветров. А ведь именно в глубине кожи происходят очень важные процессы – такие как коллагеноз (то есть образование коллагена) и выработка других кожных волокон. Но защита от агрессии внешней среды – это далеко не все, в чем нуждается наша кожа. Ей необходим приток кислорода и интенсивное питание. А эти процессы, наоборот, замедляются и ухудшаются, когда эпидермис утолщается. Кроме того, клетки-пограничники, берущие на себя первый контакт с морозом и ветром, быстрее погибают. Шелушение кожи – как раз свидетельство массированной гибели клеток эпидермиса. Омертвевшие клеточки препятствуют доступу питательных веществ и кислорода в глубокие слои кожи – дерму. Вывод? Зима – время регулярных очищающих процедур для кожи, цель которых – убрать омертвевшие клетки. Но пилинг и скраб должны быть зимой особенно деликатными и бережными (помним о стрессе кожи и ее склонности к иссушению). Используйте либо средства зарекомендовавших себя марок с хорошей репутацией, либо делайте домашние пилинги на мягкой молочно-жировой основе. При этом абразивные частички должны быть мелкими. Не используйте соль крупного помола. Откажитесь от скрабов с овсяными хлопьями до конца зимы. Лучше использовать кофейно-сливочные пилинги (молотый кофе плюс питьевые сливки недлительного хранения). Подойдет и медово-масляный скраб (по столовой ложке меда и миндального масла, чайная ложка соли негрубого помола).

КАК «КОРМИТЬ» КОЖУ ЗИМОЙ?

Регулярно после пилинга подкармливайте кожу натуральными витаминами. Для зимних месяцев идеально подойдет маска из авокадо. Во-первых, это гипоаллергенный, не раздражающий кожу фрукт, а во вторых – это настоящая витаминная бомба и источник ценнейших мононенасыщенных жирных кислот, полезных как для организма в целом, так и для кожи. Натрите половинку авокадо на терке и нанесите полученную кашицу на лицо на 15 минут. Затем ополосните лицо настоем зеленого чая или очищенной водой. Вторую половинку авокадо съешьте в составе салата или просто так. Получите двойную пользу!

Если кожа слишком сухая, используйте перед сном масляные аппликации. Пропитайте марлю, сложенную в несколько слоев, чуть подогретым нерафинированным растительным маслом (лучше – оливковым, миндальным, кунжутным, но подойдет и подсолнечное, если нет другого). Наложите масляную марлю на лицо, полежите с масляной маской 15 минут. Снимите марлю с лица, промокните остатки масла чистой марлей, можно использовать сухие мягкие салфетки. После этой процедуры не умываются!

КАКИЕ КРЕМЫ ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

Уставшая от мороза кожа очень капризна и нуждается в активной заботе. Запомните главное:

- Зимой кремы можно наносить на лицо минимум за 40 минут до выхода на улицу. А лучше – за час-полтора.
- Не использовать кремы с гиалуроновой кислотой перед выходом на улицу – она «запрет» влагу в коже, и риск обморозить щеки возрастет.



ЙОД В НАШЕМ РАЦИОНЕ:

почему нужно обязательно есть морепродукты и много ли йода в инжире?

Большая часть Российской Федерации – территория дефицита по содержанию йода в почвах, воде и продуктах питания. Это официальная информация от Министерства здравоохранения РФ. Почти всем жителям нашей страны в рационе хронически не хватает йода.

Учитывая это, уже несколько десятилетий назад на государственном уровне было принято решение о дополнительном йодировании соли, однако в корне эта мера не поменяла ситуацию. Ведь выбор – какую именно соль покупать – остается за потребителем. И многие люди предпочитают йодированной соли обычную, поваренную. Поэтому врачи-диетологи настоятельно рекомендуют дополнять рацион продуктами, содержащими йод.

ЗНАЧЕНИЕ ЭЛЕМЕНТА ДЛЯ ОРГАНИЗМА

Особенно необходим этот микроэлемент при беременности, а также детям до трех лет. Дело в том, что при дефиците йода невозможно полноценное развитие нервной системы плода и интеллекта уже после рождения ребенка. И потребность в микроэлементе растет пропорционально возрасту. Суточные потребности таковы: детям до года нужно до 50 мкг йода в сутки, а ребенку 7 лет – уже 120 мкг.

Главная функция микроэлемента – участие в образовании гормонов щитовидной железы, которые регулируют работу всего организма, всех систем, контролируют белковый, жировой и углеводный обмен. При дефицитных состояниях формируется выраженная сонливость, снижение интеллекта, апатия. Могут развиваться серьезные нарушения умственного и физического развития, неврологические патологии.

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ЙОД В БОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ

Исходя из беспрецедентной роли микроэлемента в работе организма, неудивительно, что многие люди задаются вопросом, какие продукты содержат йод и как составлять рацион. Это как раз тот случай (как, кстати, и очистка водопроводной воды для питьевых нужд), когда заботу о собственном здоровье нужно взять в свои руки и обратить внимание на продукты, содержащие много йода. К их числу можно отнести:

- дары моря (морепродукты и водоросли)
- бобовые
- некоторые ягоды и сухофрукты
- молочные продукты и др.

ДАРЫ МОРЯ

В вопросе о том, какие продукты содержат большое количество йода, заслуживают внимание морепродукты и многочисленные дары моря. Например, ***морские водоросли*** – это не только хороший источник йода, но еще и антиоксидантов, многочисленных минералов, в которых нуждается наш организм.

Треска – еще один источник, содержащий большое разнообразие витаминов, минералов, но при этом небольшое количество калорий, поэтому ее так часто включают в рацион люди, желающие похудеть. Концентрация минералов в рыбе варьируется и зависит от условий ее обитания (в диких или искусственных условиях). Нетрудно догадаться, что рыба, выросшая в естественных условиях дикой природы, более полезна.

Креветки – спорный продукт. С одной стороны, в них большая концентрация микроэлемента йода, а с другой – сложно найти качественных ракообразных, которые не содержат вредных примесей, например мышьяка, ртути и других опасных веществ. Исследования, проведенные Роспотребнадзором, приводят неутешительные данные. Поэтому лучше поискать более безопасные (и менее дорогие) варианты морепродуктов.

На столах россиян ***омары*** – деликатесное и экзотическое блюдо, но в 100 г мяса омаров содержится 67% от суточной потребности йода, не говоря уже о других многочисленных микроэлементах и витаминах.

Еще одним рекордсменом по содержанию микроэлементов, а именно йода, марганца, кобальта, меди и цинка, а также многочисленных аминокислот и витаминов E, D и группы B являются ***мидии***. Учитывая их пользу, есть мнение, что их употребление снижает вероятность онкопатологий в несколько и раз и способствует оптимальной работе иммунной системы. Кстати, морепродукты и, в частности, омары рекомендуются людям с аутоиммунными патологиями, например больным рассеянным склерозом. Можно менять свои потребительские стереотипы в пользу выбора морепродуктов вместо мяса. Цены на то и другое сопоставимы.

ЯГОДЫ И СУХОФРУКТЫ

В последнее время большую популярность получили так называемые суперфуды – продукты, являющиеся источником ценных питательных веществ, многочисленных микроэлементов, витаминов, кислот, клетчатки и др. К числу таких суперфудов относится черника. Исследования показывают, что эти ягоды помогают сохранить остроту зрения, предотвратить развитие дистрофических изменений сетчатки глаза и др. Для покрытия суточной потребности достаточно менее 100 г ягод. Чернослив – это источник минералов и элементов, необходимых для полноценной работы щитовидной железы, в частности йода. В нем содержится клетчатка, нормализующая работу пищеварительного тракта и предотвращающая развитие запоров. Еще один полезный суперфуд – клюква. В ней содержится большое количество антиоксидантов, минералов, витаминов. Причем более полезными считаются те ягоды, которые растут ближе к водоемам.

Отдельно стоит сказать об инжире. Многие считают его рекордсменом по содержанию йода. Видимо, этот стереотип сложился потому, что сушеный инжир даже пахнет немного йодом. Но на самом деле в 100 г инжира содержится всего 0,7% от суточной потребности в этом микроэлементе. То есть йод в инжире есть, но в незначительных количествах. Зато в нем очень много кремния, бора и хрома (в несколько раз больше, чем 100% суточной потребности). И к тому же много глюкозы и фруктозы, поэтому инжир не рекомендуется употреблять слишком часто. Вполне достаточно есть 3–4 раза в месяц по 50–70 г (две-три штучки).

БОБОВЫЕ

Все сорта фасоли – кладезь ценного белка, который полноценно усваивается и дает энергию. Всего одна порция фасоли справится с голодом, обеспечит длительное чувство насыщения, а еще – поступление ценных минералов и витаминов. Кроме фасоли, рекомендовано добавлять в рацион зеленый горошек, например, в салаты, супы, использовать в качестве гарнира. Стоит отметить, что в горошке содержится небольшое количество йода, однако ценность этих бобовых нельзя недооценивать. И речь идет об использовании свежего или замороженного зеленого горошка, а не консервированного, который мы добавляем в салат оливье.

Какие еще продукты содержат йод?

Кроме поваренной соли, разнообразить рацион можно гималайской. Однако, чтобы она принесла пользу, нужно помнить про некоторые правила: нельзя подвергать ее термической обработке. Добавлять ее нужно перед подачей блюда на стол, ведь высокая температура разрушает этот элемент. Придерживаться таких правил нужно постоянно, только так можно избежать йододефицита. Гималайская соль также содержит кальций, железо, медь и другие микроэлементы, которые помогают его усвоению.



Пожалуй, самый неожиданный источник микроэлемента – запеченный картофель. Всего тремя картофелинами среднего размера можно покрыть суточную потребность в йоде, но важно помнить, что больше всего микроэлемента содержится именно в кожуре, поэтому запекать картошку лучше в мундире.













«ПО ВОЛНАМ НАШЕЙ ПАМЯТИ» – В ПРАЗДНИК!

В этом году у нашего Клуба «Бархатный сезон» юбилей! Нам исполняется 10 лет! Каждый год 8 марта мы поздравляем наших дорогих женщин с Международным женским днем.

Несколько лет подряд мы отмечали 8 Марта то на Шри-Ланке, то в Объединенных Арабских Эмиратах. Побывали в мартовские праздничные дни и в Израиле, и в Ливане. Принимали поздравления в Азербайджане, в Омане. Везде нас встречали как дорогих гостей.

В этом году 8 Марта наши путешественницы отметят в гостеприимном Дагестане. Добрые пожелания и слова восхищения нашим женщинам еще предстоит услышать. А пока вспомним, как поздравляли нас в то время, «когда деревья были большими»…

А ВЫ ПОМНИТЕ?..

В поездках мы частенько вспоминаем школу и студенческие отряды, песни под гитару «на картошке». И в эти минуты воспоминаний озорной огонек вспыхивает в глазах рассказчиц, куда-та исчезают морщинки… И уже невозможно определить возраст путешественницы – юная, веселая, смешливая…

Решилась я позвонить нашим путешественницам и попросить повспоминать 8 Марта 50-х, 60-х.

«Елена Михайловна. Байкал, Алтай, ОАЭ»

– Елена Михайловна, а вас ребята в школе как поздравляли с 8 Марта?

– Да время-то было такое, не до дорогих подарков, но мальчишки нас, конечно, поздравляли. То ручку, то ленточку для косы подарят. А еще, помню, на парту перед уроком каждой девочке по конфетке раскладывали. «Мишка на Севере» или «Красная Шапочка» – по одной штучке…

Я пытаюсь представить Елену Михайловну с косичками и бантиком, с конфеткой в руке.

«Маргарита Памир» на связи!

– Риточка, а вас мальчишки в школе с 8 Марта поздравляли?

– Машунь, так мы учились с мальчиками раздельно! – смеясь, отвечает Маргарита Сергеевна.

Я оторопела от такой новости: она так «зажигала» на дискотеке на Памире, что просто невозможно поверить, что она училась в школе «для девочек».

– А потом, когда я училась в школе рабочей молодежи, я же с 16 лет работать пошла, мужчины нас поздравляли. Мимозы дарили. Коллектив у нас был в основном женский, но мужчины старались как-то поздравить, столы накрывали…

Так хорошо поговорили, повспоминали юность-молодость Маргариты Сергеевны, помечтали – куда бы еще нам слетать.

«Татьяна. Словения. Мадейра. Камчатка» на проводе:

– Танюш, привет! А как вас мальчики в школе поздравляли?

– Ой, что-то в парту припрятать пытались. А еще мне один мальчик огромную куклу за мою парту посадил. Нравилась я ему, наверное… Эта кукла у меня долго хранилась. Я уж и замуж вышла, Артемку родила. Когда сын трепал эту большую куклу за голову, Армик мой, шутя, конечно, приговаривал: «Давай, сынок, давай! Оторви ей голову!» Горячая кавказская кровь, ревность к подарку от мальчишки из детства!

Один вопрос, а сколько нахлынуло воспоминаний…

«Тонечка. Шри-Ланка, Иран, ОАЭ, Словения, Корея, Баку…»

– Антонина Константиновна, Тонечка, а вас мальчики в школе с 8 Марта поздравляли?

– Конечно поздравляли. У нас в

школе на уроках труда ребята мастерили своими руками то медальки какие-то, то открытки. Помню даже открытку с аппликацией – тюльпаны очень даже симпатичные. А еще у меня хранится открытка с 8 Марта от Володи – жениха моего, а потом мужа, студентом Бауманки он был тогда… У нас уже внуки взрослые, того и гляди правнуков дождемся, а эту открытку с 8 Марта я храню до сих пор.

«Ольга Петровна. Вьетнам – Лаос. Байкал. Китай. Камчатка»

– Ольга Петровна, а как вас ребята с 8 Марта поздравляли? – спрашиваю у нашего главного консультанта по флоре и фауне всего мира.

– Открытки дарили, мимозы. А сейчас мои ученики в гости приходят с подарками серьезными. Оренбургский пуховый платок подарили. Да такую газету забабахали! Машунь, а мы куда летим? Девоньки-то наши куда-то собираются?

– Конечно! Жизнь продолжается! – и мы уже с Ольгой Петровной «пробежались» вокруг Иссык-Куля – помечтали, вспомнили наш потрясающий круиз по Персидскому заливу, где отмечали ее день рождения.

…Дивный вечер воспоминаний. И так тепло на душе от того, что наши дорогие путешественницы любимы были всегда. Наших женщин невозможно не любить. Они лучшие!

ПОЗДРАВЛЕНИЯ ДЛЯ ВАС, МИЛЫЕ ЖЕНЩИНЫ!

Дорогие наши путешественницы, а сейчас, как из сумки почтальона Печкина, я достаю открытки, адресованные вам!

Дорогие мои девушки! Я рада, что могу поздравить всех женщин Клуба «Бархатный сезон» с праздником 8 Марта. Пожелать всем доброго здравия! Наконец-то перспективы увидеться «как раньше» стали к нам ближе. Мы все истосковались, изголодались по путешествиям, продуктивному общению или милой болтовне ни о чем, обмену впечатлениями, шопингу (куда без него?) и нашему вечернему чаю в отеле после насыщенного дня! Я верю и знаю – совсем скоро мы будем наслаждаться красотами природы или величием городов, будем строить планы на три поездки вперед! Будем плавать в лазурных водах Персидского залива или в термальных источниках нашей любимой Словении! До скорых встреч! С праздником! ***(Антонина Варфоломеева – «Товарищ»)***

Всем здоровья, оптимизма! С праздником! И чемоданчики держать готовыми! ***(Алефтина Сабирова – Алечка)***

Дорогие девочки, с кем отдыхала в 2015, 2017, 2018, 2019 годах в маленькой, очень ухоженной и уютной стране с доброжелательными людьми – Словении. Всех с наступающей весной! Желаю в это непростое время терпения, сил, душевного спокойствия, теплоты и внимания от родных и близких людей. С любовью! ***(Наталия Можаева)***

Дорогие мои сопутешественницы! Так хочется, чтобы быстрее закончились все ограничения, и мы с вами, мои дорогие, наконец-то смогли встретиться в наших поездках по стране, а чуть позже, может, и по всему миру. До новых встреч! ***(Ольга Паламарчук)***

Милые дамы! Всех с праздником! Оставайтесь такими же яркими, мудрыми, заботливыми. Хотелось бы с вами вновь встретиться на всевозможных туристических маршрутах по России и, дай Бог, по всему миру. Как раньше. С уважением и восхищением вами! ***(А.В.)***

И это еще не все поздравления, что-то еще в пути…

КОНДИТЕРЫ И ГИДЫ ВСЕХ СТРАН, ОБЪЕДИНЯЙТЕСЬ, НОВЕНЬКИЕ, ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!

В фотоархиве «Бархатного сезона» существует целая коллекция поздравительных тортов от кондитеров разных стран. Они всегда старались сделать приятное – надпись на тортах обязательно на русском языке. А гиды-мужчины во всех странах пытались создать праздничное настроение российским путешественницам. Разве сможем мы забыть наш шри-ланкийский автобус 8 Марта в шариках и ленточках? А как приятно было получить милые букетики цветов каждой даме! Разве можно забыть огромную охапку тюльпанов для всей группы в Баку? И как мы искали вазу – куда бы поставить, чтобы не завяли цветы. Хорошо, что у водителя нашлось ведро…

Дорогие наши женщины! Мы всегда рады видеть вас в нашем Клубе! Рады, что у вас есть желание знакомиться с новыми друзьями, новыми удивительными местами нашей Родины и прекрасными уголками нашей планеты. Новенькие, не стесняйтесь! Присоединяйтесь к нам!

Мария СОБОЛЕВА,
куратор Клуба «Бархатный сезон»

Гороскоп на период с 6 по 18 марта от таролога Саоны

НАШ АСТРОЛОГ



Саона
астролог, таролог, предсказательница
Инстаграм: *https://instagram.com/saona_taro; www.saonataro.com*



Овен
(21.03 – 20.04)

Если вы принадлежите к группе с общими интересами, особенно важно держать всех на связи прямо сейчас. У Овнов в начале весны появляется множество возможностей для самореализации, но процент вероятности успеха увеличивается, если вы готовы работать в команде. Ваша работа будет оценена по достоинству и привлечет внимание руководства. Избегайте важных финансовых операций, сейчас не время для глобальных покупок и крупных вложений. Чтобы взять себя в руки, просто начните делать небольшие шаги. В последние месяцы Овны потратили слишком много времени на размышления о том, что заставляет их чувствовать себя наиболее защищенными. И это правильно. Ясное понимание своего положения дает хороший шанс на выстраивание правильной тактики.



Телец
(21.04 – 20.05)

Вы находитесь в ожидании перемен, как будто вот-вот на вас свалится новая работа, вы выиграете в лотерею или любимый человек предложит узаконить отношения. Нельзя исключать шансы связать себя узами брака у тех, кто находится в длительных отношениях. Любовь может стучаться также в двери тех, кто работает вместе. Потребуются усилия, чтобы собрать средства на что-то важное. Возможно, вам придется поторопиться с проектом, чтобы уложиться в срок. Не стоит тратить слишком много времени на развлечения, постарайтесь использовать этот момент для свершений, хоть и маленьких. Тельцы также достигнут понимания и найдут правильные ответы на важные вопросы, связанные с их здоровьем. Пока в жизни Тельцов было слишком много деловых и домашних задач, эти ответы были уклончивыми и расплывчатыми.



Близнецы
(21.05 – 21.06)

Семейная жизнь представителей этого знака расцветает с наступлением весны. Март принесет дух личного преображения, который отразится на всех сферах вашей жизни. Все иллюзии, которые вы создали в течение своей жизни, начнут разваливаться, и ваш реальный жизненный путь будет казаться вам намного яснее. Общение с друзьями и членами семьи для достижения ваших целей почти в любой области должно стать еще более продуктивным. В это время будет очень приятна поддержка со стороны окружающих. Ваш разум открыт, поэтому с вами очень легко общаться. С другой стороны, вы будете ограничены в принятии объективных решений и, следовательно, на вас легко повлиять. Внимательно оценивайте людей, которые пытаются влиять на принятие вами важных решений!



Рак
(22.06 – 22.07)

Этот период будет полностью посвящен личным границам. Если друзья или новая любовь пытаются вытолкнуть вас из зоны комфорта, стойко держитесь. В этот период вы будете достаточно честны. Вне зависимости от обстоятельств – целесообразно это или нет. Вы почувствуете необходимость твердо отстаивать свои мнения и идеи. Однако из-за такого отношения у вас могут возникнуть проблемы в общении. Остерегайтесь капризности со стороны партнера, в любое дело энергию следует вкладывать поровну. Для вас лично этот период предвещает удачу во всем, используйте эту возможность для самореализации. Это хороший период для усиленной работы и даже финансовых вложений, которые в скором времени обязательно оправдают себя.



Лев
(23.07 – 23.08)

Обычно вы любите быть в центре внимания. Однако политический и социальный стресс времени, в котором каждый из нас живет сегодня, может заставить даже гордого Льва немного отойти в тень, чтобы отдохнуть и расслабиться. Удвойте заботу о себе, сейчас это особенно необходимо. С наступлением весны в вас пробудятся романтические эмоции – если вы долгое время одни, март может стать для вас поворотным моментом. Энергия этого месяца хороша и для длительных отношений. Лев почувствует способность ясно мыслить,

точнее передавать свои мысли и чувства собеседникам и будет активно ее использовать.



Дева

(24.08 – 23.09)

Вы – целитель и защитник зодиакального круга. Это может быть вашим вечным предназначением, но только не в марте. Этот месяц добавит вам напористости и уверенности. Вы должны использовать это в своих интересах и попытаться решить проблемы, в решении которых вы до сих пор не были уверены. Не слишком увлекайтесь заботой о других, чтобы не забыть о себе. Направьте усилия на решение собственных проблем, а не концентрируйтесь на окружающих. В этот период вам понравится заниматься самообразованием, например чтением. Вы просто будете стремиться к новой информации, которую сможете использовать позже. Также легко в течение данного периода Девам дается обучение, это хорошая возможность получить максимум пользы от различных курсов и дополнительного образования.



Весы

(24.09 – 23.10)

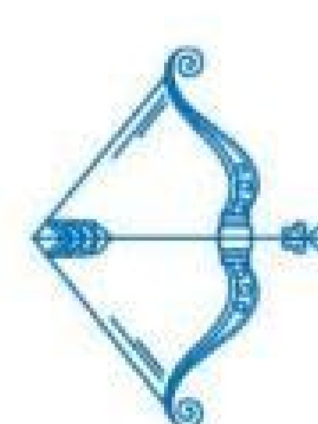
Вы отражаете знак партнерства, Весы, но даже вы не можете оставаться в отношениях после истечения срока их годности. Пора оборвать все связи, которые больше не приносят вам удовольствия, особенно те, что стали по-настоящему токсичными. Неважно, кто это будет: ваш романтический партнер или токсичный друг. Но на этой почве у вас возникает возможность для появления новых отношений. Весь март будет периодом страсти для Весов. Если вы состоите в отношениях, можете быть уверены, что они будут процветать благодаря вашей нежности, а если вы одиноки, на горизонте может появиться новое знакомство. Ваше внутреннее состояние может быть шатким из-за такого количества перемен. Вы быстро отвлекаетесь, вам трудно сосредоточиться на серьезных делах, и даже самая незначительная проблема может вас спровоцировать.



Скорпион

(24.10 – 22.11)

Динамичным и богатым на события этот период будет для Скорпионов. Внешняя обстановка и события будут оказывать на них давление, что скажется на физическом состоянии и опустошит энергетические запасы. Скорпионы будут находиться под влиянием Луны в марте. Ваша эмоциональность будет намного значительнее, и вы постараетесь найти людей, в компании которых вы чувствуете себя в безопасности и абсолютно расслабленно. Если вы никого не знаете, возможно, вы будете избегать живого общения как можно дольше. Это может негативно сказаться на рабочем процессе, особенно для тех, чьи обязанности частично или напрямую заключаются в общении.



Стрелец

(23.11 – 21.12)

Стрельцы в данный период захотят выйти из своей зоны комфорта больше, чем обычно. Вас тянет к приключениям, вы хотите путешествовать или просто отказаться от привычной картинки и отменить все рамки. На первой неделе данного периода эксперименты допустимы. Март станет временем глубоких преобразований, прежде всего в материальном аспекте жизни. Теперь самое время действовать. Почему бы не купить новую квартиру, которую вы так долго искали? Даже обновления в гардеробе могут сыграть ключевую роль в вашем эмоциональном состоянии в течение этого периода. Также вы можете позволить себе чуть больше, чем обычно. Не изнуряйте себя тяжелыми тренировками, сейчас лучше предпочесть легкие кардиотренировки силовым нагрузкам.



Козерог

(22.12 – 20.01)

Март будет не самым простым месяцем для Козерогов, но, начиная со второй недели марта, у них будет масса возможностей для самореализации. Благодаря влиянию Меркурия вы проявите чуткость и будете рады помочь другим найти выход из сложных жизненных ситуаций. Однако тот факт, что многие будут вам доверять, может вызвать желание манипулировать ими в ваших интересах. В этом месяце вам следует сосредоточиться на своем будущем и долгосрочных целях. Всегда старайтесь думать о них хотя бы несколько минут в день. Регулярность и маленькие шаги в нужном направлении могут привести вас к желаемой цели.



Водолей

(21.01 – 19.02)

Водолеи могут легко найти занятия и способы укрепления здоровья и межличностных отношений. Вы по-прежнему глубоко заботитесь о своем близком окружении, проявляете ли вы это через активную деятельность или становитесь лучшим другом, о котором только можно мечтать. Со второй недели марта вы можете укрепить семейные связи и наладить отношения с теми, с кем потеряли близкую связь. Также Водолеям стоит уделить внимание финансовому аспекту, отказавшись от неоправданных трат. Вам будет довольно трудно реабилитироваться, если вы выйдете за рамки бюджета.



Рыбы

(20.02 – 20.03)

Рыбы, вы получаете «мистические» сообщения о будущем, которые приходят к вам через интуицию, внутренний голос. Они могут быть полезны при планировании ваших следующих шагов. Вы должны обратить внимание на происходящее и не игнорировать знаки судьбы в этот период. Март – идеальное время, чтобы реализоваться в занятиях, которые кажутся бальзамом для души. Будь то искусство, спорт или работа, способность воспринимать информацию значительно улучшится. Со временем вы станете буквально ходячей энциклопедией. Это особенно полезно для тех, чья работа связана с творчеством. В течение данного периода многие Рыбы смогут получить выгодные предложения о проектной работе.

Поздравления для любимых читательниц с весенним праздником 8 Марта!

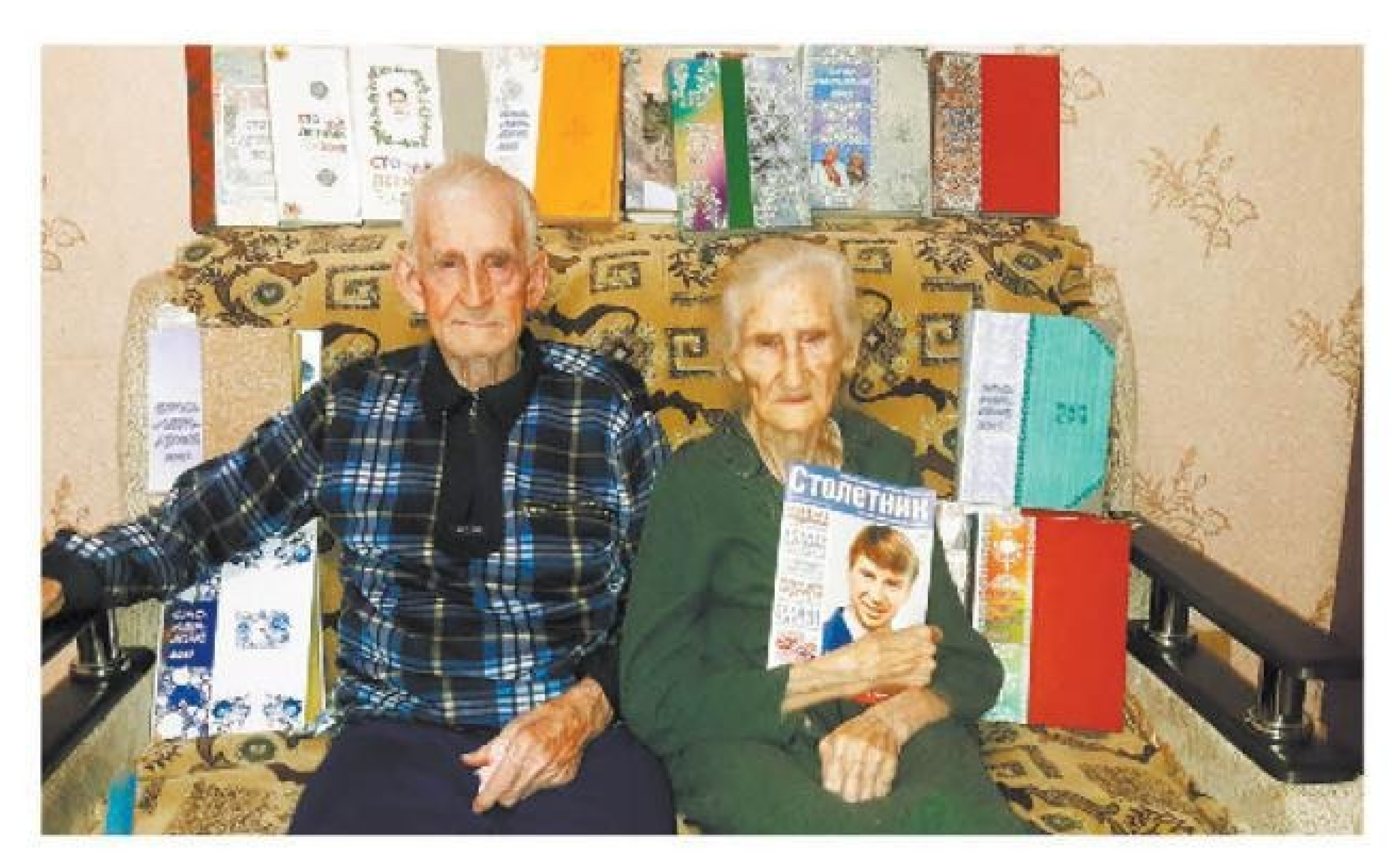


Поздравление от героини номера, актрисы Анастасии МАКЕЕВОЙ:

Дорогие женщины! Хочется, чтобы вы ценили себя и любили. Только когда вы начнете себя по-настоящему любить, вы расцветете, как самый невероятный, уникальный цветок на планете. Уверена, что все женщины уникальны, и для каждой есть свой принц. Чтобы он вас заметил и почувствовал, вы должны полностью по-женски раскрыться. Любите себя, будьте любимы и научитесь быть благодарной своему мужчине за все, что он для вас делает.

Поздравление от редакции «Столетника»:

Милые наши читательницы, подписчицы, верные почитательницы нашего журнала! Редакция «Столетника» поздравляет вас с наступающим праздником весны и женственности! Мы желаем вам всем крепкого здоровья, неувядающей красоты, блеска в глазах и радости! И пусть мужчины любят и балуют вас не только 8 марта, но и во все остальные дни года!



Любовь к жизни, друг к другу и к «Столетнику»

Хотим рассказать о наших замечательных читателях – семейной паре Антонине Филипповне Фроловой и Федоре Пантелеевиче Палаткине, союз которых длится уже 68 лет.

Антонина Филипповна родилась 1 мая 1931 года в Казахстане, в селе Чесноковск Тепловского района, в семье рабочего-плотника. Когда девочке исполнился годик, семья переехала в Кыргызстан на строительство Кокенгакской угольной шахты, да так и осталась там жить. Антонина закончила 8 классов, отучилась на бухгалтерских курсах и работала в Автоспеционной базе. В 1953 году полюбила и вышла замуж за Федора Пантелеевича Палаткина, который был на шесть лет старше нее (родился 26 июня 1925 года).

В 1956 году молодую сотрудницу автобазы направили на повышение квалификации. Решение отправить на повышение именно Антонину Филипповну (несмотря на то, что у нее год назад родился первенец – сын Михаил) оказалось верным: она освоила все тонкости бухгалтерской профессии и всю жизнь проработала главным бухгалтером. В 1960 году у четы родился второй сын – Николай. Последующие 26 лет пролетели незаметно, как у всех. Домашние хлопоты, воспитание детей, ответственная работа, будни и праздники – и всегда вместе с любимым мужем. В 1986 году Антонина Филипповна вышла на пенсию. Говорят, что на пенсии жизнь только начинается, и это не пустые слова. На пенсии Антонина Филипповна наконец-то смогла помогать мужу на пасеке и с удовольствием занималась внучками.

Жизнь изменилась в начале 90-х годов, когда в связи с волнениями и военными конфликтами между узбеками и киргизами русские стали уезжать из тех мест. В 1994 году семья переехала в Ростовскую область, г. Семикаракорск. Как переселенцам им выделили участок в поле, и с нуля они начали строиться и обживаться.

«СТОЛЕТНИК» СТАЛ ЛЮБИМЫМ ИЗДАНИЕМ

В семье всегда любили читать познавательную литературу. Когда начались болячки, Антонина Филипповна стала выписывать «ЗОЖ», а с 2006 года стала подписчицей «Столетника», который постепенно перерастал формат газеты и превращался в журнал. Именно в номерах «Столетника» Антонина Филипповна находила нужные рецепты и советы. Так она вылечила язву желудка у Федора Пантелеевича, которая его мучила несколько лет и каждую весну и осень обострялась.

Со временем журналы копились, и их неудобно было хранить, а искать нужный рецепт – тем более. И тогда журналы отдали на переплетение соседу – Павлу Евгеньевичу Дудареву, который занимается переплетением книг. Это его хобби. Павел Евгеньевич согласился, и теперь ежегодно журналы за год он переплетает в красивые книги-тома, которые украшает фотографиями близких и родных. Каждая книга индивидуальна.

Антонина Филипповна с удовольствием дает почитать тома «Столетника» соседям. И, кстати, лечит она не только свою семью, но и соседей и всех, кто обращается. С несколькими читателями переписывалась, по их просьбам искала в журналах рецепты и направляла им. Один из читателей прислал Антонине Филипповне семена растения, которое растет в семейном саду и по сей день. При получении каждого нового номера «Столетника» Антонина Филипповна изучает его от корки до корки, делает пометки и закладки.

Сейчас Антонине Филипповне 89 лет, а Федору Пантелеевичу – 96, совместно они прожили уже 68 лет. Супруги считают, что не в последнюю очередь – благодаря «Столетнику», ведь многие рецепты помогли вылечить болезни разного характера, и это, конечно, сыграло важную роль в их долголетии.

От редакции. Нас очень обрадовало это письмо. Прекрасно, что люди так относятся к изданию о здоровье, применяют наши советы на практике, делятся ими с другими! Долгих лет жизни вам и крепкого здоровья, дорогие Антонина Филипповна и Федор Пантелеевич!

«Кубики с начинкой из салата»



Это моя фирменная праздничная закуска. Съедается охотно. Повозиться, конечно, придется. Зато недорого и оригинально. Попробуйте сами!

Ингредиенты:

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ТЕСТА:
мука – 800 г
сливочное масло – 200 г
яйца – 2 шт.
соль – 1 ч. л.
уксус – 1 ч. л.
вода *(кипяченая)* – 300 мл

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ НАЧИНКИ-САЛАТА
(из расчета на 15 шт. кубиков из слоеного теста):
селедка – 1 шт. *(небольшая)*
морковь – 100 г
свекла – 150 г
картофель – 4 шт.
майонез – 2 ст. л.
сметана – 3 ст. л.
репчатый лук – 100 г
яйцо – 3 шт.
зелень *(петрушка)* – 50 г
соль – 1 ч. л.

Приготовление

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ТЕСТА

В емкость разбить 2 яйца, добавить соль, уксус и все хорошенько взбить венчиком. Затем добавить 300 мл воды (кипяченой, комнатной температуры) и все хорошенько перемешать.

На стол высыпать муку. Масло растопить на «бане» или в микроволновке до жидкого состояния. В муке сделать углубление и влить туда сливочное масло. Аккуратными движениями масло смешать слегка с мукой. Теперь влить в это углубление массу из емкости. Замесить слоеное тесто. Аккуратно соединить тесто с разных сторон к середине, сложить слоями и прижать. Из теста сделать ком или прямоугольник, положить его в пищевой пакет и убрать в холодильник на 2 часа. Через 2 часа достать тесто из холодильника, выложить на стол, слегка присыпать мукой и раскатать.

Из теста сделать кубики размером 8 х 8 см (слишком большие делать не нужно). В кубиках из теста сделать углубления (с помощью преминания ложкой). Должен получиться квадрат 8 х 8 см с углублением внутри.

Разогреть духовку при температуре 180 градусов 5 минут. Тем временем взять противень, постелить на него пергамент. Затем смазать его растительным маслом с помощью кисточки и выложить на него квадратики из теста. Выпекать при температуре 180 градусов 30 минут. Затем выключить духовку, а кубики из теста оставить в духовке. Тем временем можно приступать к начинке-салату.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ НАЧИНКИ

Разделать селедку от костей и нарезать небольшими кубиками. Выложить на блюдо и отложить в сторону.

Помыть картофель, морковь, свеклу. Все эти неочищенные овощи по отдельности завернуть в фольгу, уложить на противень (предварительно разогреть духовку при температуре 180 градусов 5 минут) и запекать 45 минут при температуре 180 градусов. Затем достать овощи и дать им остыть. Как только овощи остынут, очистить их, натереть на мелкой терке и разложить на одно блюдо по отдельности (отдельно в стороне морковь, свеклу и т. д.).

Репчатый лук очистить, нарезать мелкими кубиками и обдать кипятком.

ФОРМИРОВАНИЕ НАЧИНКИ-САЛАТА

Достать из духовки кубики. В углубления на дно каждого кубика положить нарезанную селедку, сверху – лук, смазать майонезом очень аккуратно (с помощью чайной ложки), затем – натертое яйцо, картофель, морковь, смазать сметаной. Свеклу положить сверху и смазать майонезом. Так нужно проделать со всеми кубиками из теста. Петрушку небольшими кусочками выложить сверху на начинку для украшения блюда. Можно выложить по два кубика селедки поверх начинки (для украшения).

Кубики с начинкой из салата готовы! Приятного аппетита!

С уважением,
Юлия Владимировна СТЕПАНОВА,
Воронежская обл., г. Поворино

КОНКУРС «СТОЛЕТНИКА» – «ВНИМАТЕЛЬНЫЙ ЧИТАТЕЛЬ»

Уважаемые, дорогие наши читатели!

В номере 1–2 за этот год стартовал новый конкурс «Столетника» – «ВНИМАТЕЛЬНЫЙ ЧИТАТЕЛЬ».

Суть конкурса – ответить на пять вопросов по содержанию статьи, опубликованной в нашем журнале в 2020 году. И первым таким материалом стала статья «Как победить COVID-19?», опубликованная **в 23 номере за 2020 год.**

ПОДВОДИМ ИТОГИ КОНКУРСА И НАГРАЖДАЕМ ПОБЕДИТЕЛЕЙ!



Лучше и быстрее всех с конкурсными заданиями справились:

Надежда Степановна БАЛАБАНОВА (Самарская обл., г. Самара)
Юлия Александровна МАМЕДОВА (Краснодарский край, г. Кропоткин)
Валентина Васильевна ПОДОЛЯКИНА (Нижегородская обл., Навашинский р-н, д. Кондраково)



ОТПРАВЛЯЕМ ИМ ПРИЗЫ ОТ КОМПАНИИ «ОПТИСАЛТ»!

ВНИМАНИЕ! Новое конкурсное задание!





Ответьте на 5 вопросов по содержанию статьи «Запретный список на год», опубликованной в №1-2 за 2020 год:

Вопрос 1. При каких обстоятельствах и когда были изобретены чипсы?
Вопрос 2. Из чего сегодня производят чипсы?
Вопрос 3. Какие вещества входят в состав масла для фритюра и чем они вредны?
Вопрос 4. Почему майонез считается вредным продуктом?
Вопрос 5. Каков высший предел дневной нормы сахара?

Итоги конкурса будут подведены в 9 номере «Столетника» за 2021 год.

Ответы пропишите в анкете и отправьте ее по адресу:
129626, Россия, г. Москва, Кулаков пер., д. 9, стр. 1,
с пометкой «КОНКУРС»

Уважаемые читатели! Просьба во избежание недоразумений писать адреса и ФИО полностью и разборчиво.

ОТВЕТЫ НАПРАВЛЯЙТЕ до 1 апреля 2021 года.

АНКЕТА АНКЕТА АНКЕТА АНКЕТА АНКЕТА

В соответствии с Федеральным законом от 27.07.2006 г. №152-ФЗ даю свое согласие на обработку моих персональных данных.

Фамилия, имя, отчество ______________________
____
Дата рождения *(укажите, сколько вам лет)* ______________
Почтовый адрес, индекс ______________________
____
Контактный телефон ______________________
Электронная почта ______________________

ОТВЕТЫ

1. ______________________
2. ______________________
3. ______________________
4. ______________________
5. ______________________

Конкурс для подписчиков 2021

Дорогие читатели «Столетника»!

Редакция нашего журнала информирует об изменениях в «Столетнике», которые мы осуществим в 2021 году, чтобы сделать наше издание для вас более интересным.



Мы предлагаем вам стать участниками, соавторами наших новых рубрик!

1 «Доктор, который мне помог»

В ней мы предлагаем вам делиться рассказами о врачах, которым вы хотите сказать СПАСИБО за их профессиональную работу, помощь вам или вашим родным справиться с болезнью, восстановиться, продолжить жизнь. Благодарность – прекрасное, благородное чувство. Давайте не скупиться на чувства и выразим благодарность врачам, которые ее действительно заслуживают! Лучшие письма в рубрику «Доктор, который мне помог» мы опубликуем на страницах «Столетника».

2 «Рецепты здорового питания»

В эту рубрику мы ждем от вас писем с рецептами вкусных, а главное, полезных для здоровья блюд. Будет прекрасно, если вы не только напишете рецепт приготовления, но и сфотографируете его, а также объясните, почему данное блюдо можно отнести к категории здорового питания. Лучшие ваши рецепты полезных блюд мы опубликуем в «Столетнике».

3 Новая рубрика: «Эхо войны»

Дорогие читатели! Журнал «Столетник» анонсирует новую рубрику – «Эхо войны».

Ее мы будем вести вместе с вами, опираясь на ваши письма и воспоминания о войне. 80 лет назад началась эта война. 76 лет назад наш народ одержал в ней Победу. За нее мы заплатили огромную цену – более 26 миллионов человек погибли, защищая Родину на фронте, более 40 миллионов жизней унесла война за эти страшные для страны 4 года с учетом потерь среди мирного населения.

Все меньше и меньше остается живых свидетелей тех событий. И все громче раздаются голоса тех, кто считает, что пора забыть о войне, думать о сегодняшнем дне. И все чаще предпринимаются попытки «переписать» историю, умалить вклад Советского Союза в победу во Второй мировой войне. Наша задача – поддерживать «вечный огонь» людской памяти и благодарности тем, кто погиб ради нашей жизни.

Начиная с мая 2021 года мы будем публиковать ваши письма, посвященные Великой Отечественной войне. Это могут быть воспоминания о детстве в тылу или на оккупированных территориях. Рассказы о ваших родных, которые воевали или ковали победу в тылу. Присылайте их фотографии в электронном виде (попросите внуков отсканировать бумажные фото и переслать их на электронную почту редакции «Столетника») и рассказывайте о них.

Ваши письма будут опубликованы на страницах «Столетника».

Подпишитесь на журнал «Столетник» и получите ПОДАРОК!

КАКИЕ ПРИЗЫ ВЫ СМОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ?

Познакомьтесь с призами от журнала «Столетник» в марте!

Все наши призы – это продукция для вашего отличного самочувствия и настроения!











Суставит хондроитин, глюкозамин (гель-бальзам, 50 мл). ЕАЭС №RU Д-RU.АИ13.В.06186

Суставит Пчелиный яд с мумие (гель-бальзам для тела, 50 мл). ЕАЭС №RU Д-RU.АИ13.В.00623/19

Софья Пчелиный бальзам (бальзам в области суставов и поясницы, 75 мл). ТС №RU Д-RU.АИ13.В.05208

ВенАктив конский каштан, экстракт пиявки (гель-бальзам для ног, 125 мл). ЕАЭС №RU Д-RU.АИ13.В.06235

ВенАктив Трещины на пятках (гель-бальзам для ног, 125 мл). ЕАЭС №RU Д-RU.АИ13.В.00354/19

НЕ УПУСТИТЕ СВОЙ ШАНС!

В 2021 году журнал «Столетник» готовит для всех своих подписчиков конкурсы и акции.

Для участия в розыгрыше призов необходимо в адрес редакции прислать копию квитанции оформленной подписки в отделениях Почты России на журнал «Столетник» на 2021 год (период оплаченной подписки – 5 месяцев, 6 месяцев или 12 месяцев) и заполненную анкету.

ВНИМАНИЕ! В розыгрыше призов участвуют **все анкеты с оплаченной квитанцией на подписку**, присланные нам. Анкеты, пришедшие в редакцию, участвуют в розыгрышах в течение всего года. Незаполненные анкеты в розыгрыше не участвуют.

ИНФОРМАЦИЯ О ПОБЕДИТЕЛЯХ БУДЕТ РАЗМЕЩАТЬСЯ В ЖУРНАЛЕ ПОСЛЕ КАЖДОГО КОНКУРСА.

В соответствии с Федеральным законом от 27.07.2006 г. №152-ФЗ даю свое согласие на обработку моих персональных данных.

____

(фамилия, имя, отчество)

Почтовый адрес ____

(индекс)

Контактный телефон____________________________________

Ваша электронная почта ________________________________

Какую рубрику вы бы добавили? __________________________

____

Анкету + квитанцию присылайте по адресу: 129626, Россия, г. Москва, Кулаков пер., д. 9, стр. 1, с пометкой «ПОДПИСКА».

С новостями и анонсом ближайших розыгрышей вы также можете ознакомиться на нашем сайте **https://stoletnik.ru.** По всем вопросам звоните нам по тел. **8-800-333-21-10**

ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

№6 (343) В ПРОДАЖЕ С 19 МАРТА 2021 ГОДА







Памяти Василия ЛАНОВОГО:
«Ничего более могучего, чем любовь, у человека нет»

ПАРАДОКСАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ
Гимнастика Стрельниковых после перенесенной пневмонии

МИОМА МАТКИ
Симптомы. Стадии. Лечение. Прогнозы

КАК УСТРОЕН ИММУНИТЕТ?
Почему его опасно «накачивать»?



«НЕ ОТРЕКАЮТСЯ ЛЮБЯ…»
Нужно ли прощать любимого человека?



Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с врачом.

Адрес редакции и издателя: 129626, г. Москва, Кулаков переулок, д. 9, стр. 1. Журнал «СТОЛЕТНИК» (м. «Алексеевская»).
Телефоны редакции и отдела распространения: **8-800-333-21-10** (звонок по России бесплатный), **(495) 772-99-77**, **www.stoletnik.ru**, e-mail: **info@foramedia.ru**. **Отдел рекламы:** **(495) 772-99-77**, e-mail: **reklama@foramedia.ru**
Номер отпечатан в ООО «Альянс»: 606039, Нижегородская область, г. Дзержинск, б-р Космонавтов, д. 17 Б, кв. 50. Заказ № 66

Журнал «СТОЛЕТНИК». Главный редактор: Т.А. ГОЛЬЦМАН
Учредитель: О.А. Штауберг. Издатель: ООО «Фора Медиа»
Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.
Св-во о регистрации ПИ № ФС77-78717 от 20.07.20

Издается с апреля 2006 г. Выходит 2 раза в месяц. Цена свободная. Тираж – 270 000 экз. Дата подписания в печать 26.02.2021. Время подписания в печать: по графику – 20.00, фактическое – 20.00